

医者いらずの

食べ物事典

イラスト
図解版

医学博士

石原結實



一家に一冊

クスリになる イチ押しの食材満載!

健康は食生活から。テレビでおなじみの石原結實先生が生活習慣病を克服するための食材90種類を一挙紹介する。

PHP研究所



PHP電子



PHP研究所

〔イラスト図解版〕「医者いらず」の食べ物事典

石原結實

食べ物^をの長所^を知れば



この本を読めば食べ物の知識がパッチリ!!



愛情のこもった手料理で
我が家は元氣満点家族!!

家族全員が健康に!!



なるべくならサプリメントではなく
食べる物から栄養をとりたいと思いませんか?



「医者いらず」の食べ物事典

CONTENTS

Prologue * 食べ物で病気は防げる！ 治せる！

食べ物があなたの病気を決める
世界中から認められる優良食品「和食」
薬になる食べ物はファイトケミカルがカギ
健康になる食べ方のキホン

Part1 * クスリになる野菜（野菜類・イモ類・海藻類・キノコ類）

キャベツ.....肌トラブルの解消や、胃腸&呼吸器の改善に効果あり
タマネギ.....血糖値を下げ、疲れの回復にも効くスタミナ野菜
ダイコン.....あれた胃をおちつかせ、「のどの風邪」にも効果的
ハウレンソウ.....眼の健康によく、ビタミンC & 鉄分の補給にも最適
ゴボウ.....食物繊維が豊富！ からだのお掃除はゴボウにおまかせ！
トマト.....抗酸化作用が高く、免疫力を高めるリコピン効果
レタス.....鉄分 & マグネシウム補給や、気分を安定させたいときに
ジャガイモ.....ビタミンCが豊富で、美肌やアレルギー対策にも有効！
ハクサイ.....冬のビタミンC補給に。腸や血液のクリーニングもOK
ニンジン.....豊富なβ-カロチンが免疫力を高め、万病を予防！
キュウリ.....強力な利尿作用がむくみ・高血圧に効果あり
ナス.....痛みやはれをとる作用で、湿布薬としても有効
カブ.....白い根は胃にやさしく、葉にはカルシウムがたっぷり
カボチャ.....カロチン & ビタミンEで、老化防止と風邪の

予防
 サツマイモ.....腸のコンディションを整え、美肌＆ガン予防にも有効
 レンコン.....ビタミンCや鉄分が豊富
 サトイモ.....熱冷まし、便秘に効果あり
 ヤマイモ.....滋養強壮や、若返りに効果あり
 セロリ.....頭痛やイライラをしずめ、血液もサラサラにしてくれる
 ピーマン.....熱に強いビタミンC！ 抵抗力をつけて、発毛も促進
 タケノコ.....整腸作用が高く、便秘解消
 トウモロコシ.....長寿に役立つ優良食品
 パセリ.....血液や腸内をキレイに！ 美肌や眼病予防にも役立つ
 アスパラガス.....カロチン＆食物繊維が豊富
 エダマメ.....夏バテ防止にピッタリ
 コマツナ.....血液サラサラ効果が大きい！
 シュンギク.....呼吸器系の弱い人に最適
 チンゲンサイ.....老化予防や美肌効果に
 ブロッコリー.....美肌効果＆風邪予防に最適！
 ニラ.....血液サラサラ作用が大きい！ 疲労回復や下痢のときにも効果的
 トウガラシ.....脂肪を分解。適度に摂ると、太りにくい体質づくりに有効
 ネギ.....ビタミン豊富なスタミナ食材。風邪や不眠によく効く
 シソ.....血液サラサラ効果のほか、アレルギー対策にも有効
 ショウガ.....殺菌作用と、血行促進の効果が高い「万病の妙薬」
 ニンニク.....抜群の殺菌力＆強壮力があり、毎日少しずつが効果的！
 海藻類.....抗ガン作用も大！ 免疫力を高め、若さを保つ健康食品
 キノコ類.....ガン予防効果が大きく、ダイエットにもピッタリの食材
 もっと知りたい！ からだを温める野菜

Part2 ＊クスリになる穀物（穀類・豆類・種実類）

コメ.....脳の働きをよくする、大切なエネルギー源
 コムギ＆パン.....白パンより全粒粉パンがベター。肉との相性

は良好
 ソバ.....血管を強くして血液をキレイに。肥満予防の
 効果もあり
 アズキ.....むくみ解消！ 血中の脂肪&コレステロール
 低下作用も
 ダイズ.....良質のタンパク質&イソフラボンで健康を促
 進
 ギンナン.....せきや痰をしずめてくれる
 ゴマ.....栄養価が高く、老化も防止
 クルミ.....美肌づくりや髪に健康に有効
 ピーナッツ.....薄皮に抗ガン作用がある！
 もっと知りたい！ 発酵食品について

Part3 ＊クスリになるくだもの

リンゴ.....下痢や生活習慣病、高血圧などに有効な「万
 能薬」
 ミカン.....風邪や肌あれ対策にピッタリ。袋ごと食べる
 とベター
 グレープフルーツ.....豊富なビタミンCパワーで、美肌と健康づく
 りに生かす
 ブドウ.....疲労回復や、生活習慣病予防に効果がある
 「栄養剤」
 イチゴ.....美肌をつくり、貧血も改善。血色もよくなる
 女性の味方！
 ナシ.....のどの痛みや気管支炎に。からだを冷やす解
 熱効果も
 メロン.....むくみ解消や夏バテ対策に効果大！
 モモ.....汗かきの人に最適。栄養満点で便秘もスッキ
 リ解消
 スイカ.....利尿・解熱作用で結石にも有効！ 暑さを消
 す効果も
 ブルーベリー.....眼精疲労を回復させるアントシアニンが豊富
 カキ.....二日酔い&発熱に有効！ 冷える作用がある
 ので要注意
 イチジク.....胃腸の弱い人におすすめ。痔や水虫に使える
 薬効も
 キウイフルーツ.....美肌づくりやガン予防に有効なビタミンCが
 豊富
 パパイア.....肉の消化を助けるフルーツ
 スモモ.....鉄分補給に最適なプルーン
 レモン.....疲労回復、健康づくりに
 パイナップル.....痰を切り、風邪にも有効
 バナナ.....消化のいい栄養補給食品

アボカド.....美肌をつくり、髪にツヤをだす
もっと知りたい！ おやつの食べ方

Part4 * クスリになる魚介類

イワシ.....栄養の宝庫！ 脳の働きを高め、骨粗しょう症予防に
カツオ.....「血合い」に鉄分&ビタミンAが豊富。疲労回復効果あり
サケ.....冷え性や貧血の人に最適。皮まで食べれば美肌効果も
サバ.....EPAやDHAが豊富。脳の活性化&血液サラサラ効果大
サンマ.....骨粗しょう症予防、貧血改善に有効。夏バテ対策にも
タイ.....消化吸收のよい、高タンパク質・低カロリーの栄養食
タラ.....高タンパク質・低カロリー。肝臓やタラコも栄養満点
ウナギ.....ビタミンAが豊富で、夏バテや視力低下の予防に有効
マグロ.....DHAがとくに豊富！ 脳の健康のほか、美容にも有効
アジ.....イライラ予防にも効果あり
ブリ.....栄養満点な青魚で薬効も大
アナゴ.....夏バテ予防&眼の健康に
ドジョウ.....滋養強壮に効果を発揮
カレイ.....高タンパク・低カロリーの健康食
ヒラメ.....骨の強化、美肌に最適
イカ.....タウリン効果で健康促進！ 血行をよくし、老化も予防
タコ.....血液サラサラ効果あり。血栓を予防し、肝機能も強化
エビ.....豊富なアミノ酸が血糖値やコレステロール値を下げる
カニ.....抗酸化作用によってガン予防に有効な、ヘルシー食材
ウニ.....免疫力のアップに。眼や脳、肌の健康維持にも効果的
アサリ.....貧血の改善に有効
シジミ.....二日酔い対策にピッタリ
カキ.....亜鉛などミネラルがたっぷり。肝臓や視力の回復にも
もっと知りたい！ ストレスをなくす食材

Part5 * クスリになるその他の食材

牛肉・豚肉・鶏肉.....体力をつけるために、重要なタンパク源
鶏卵.....最優秀のタンパク質を含む、滋養強壮効果の
高い食品
牛乳・チーズ.....カルシウム補給に最適。冷え性にはチーズが
おすすめ
塩・みそ・しょう油.....みそ&しょう油は、殺菌&ガン予防を発揮する
優良食品
豆腐.....更年期障害や骨粗しょう症の予防に有効に作用する！
納豆.....発ガン物質の発生を防ぎ、血液をサラサラにする
梅干し.....解毒や疲労回復の効果大！ 万病の予防&改善に役立つ
黒砂糖・ハチミツ.....ビタミン&ミネラルが豊富
ラッキョウ.....血液サラサラ効果が大
ヨーグルト.....腸をキレイにする長寿食品
植物油.....動脈硬化の予防に有効
酢.....生活習慣病の予防に活躍！ 冷え性の人には黒酢がベター
緑茶・紅茶.....カテキン効果で活性酸素を除去。殺菌作用で病
気予防
ココア・チョコレート...カカオ・ポリフェノールでガン予防&ス
レス対策
赤ワイン.....ガンや生活習慣病を予防する、ポリフェノールが
豊富
日本酒.....からだを温めて血行をよくし、生活習慣病を予防
ビール.....利尿作用により胆石を予防。適量なら動脈硬化予
防も
もっと知りたい！ おなら対策
おわりに 自然の食べ物の薬効で健康に
巻末付録・栄養素でわかる！ 効能と食材（ビタミン/ミネラル）

装丁 多田和博
装丁イラスト 法嶋かよ

編集構成 造事務所
本文イラスト 川端有紀子
図版 天田よう
協力 古田由美子

Prologue

Food That Can Become Medicine

食べ物で病気は防げる！ 治せる！

食生活が欧米化するにつれて、病気も欧米化した日本

食べ物があなたの病気を決める

かつては魚や穀物、イモ類などを中心としていた日本人の食生活。それが、肉類中心の欧米型の食生活へと、大きく変化しました。

昭和25年（1950年）と平成5年（1993年）の日本人の食べ物をくらべると、そのちがいがはっきりします。

肉の摂取量は12倍にも増え、卵は8倍、牛乳は13倍とおどろくほど増加。

逆に、コメの摂取量は約半分、イモ類は約10分の1にまで減りました。それだけ劇的に、食生活が変化したといえるでしょう。

実は、この食生活の変化に伴うかのように、日本人の病気の種類も変化しています。

それまで日本人に多かった、脳出血や胃ガン、子宮頸ガンは減少する傾向に。

その代わり、欧米に多い脳梗塞（血栓）や、肺ガン、大腸ガン、乳・卵巣・子宮体ガン、前立腺ガン、すい臓ガン、食道ガン、白血病などにかかる日本人が激増しています。

また、心筋梗塞、糖尿病、痛風、脂肪肝といった生活習慣病も著しく増えました。生活習慣病は、昭和初期の日本では、ほとんどみられなかったものです。

そのほか、アレルギーや膠原病びょうなど、免疫の異常による疾病も増えています。

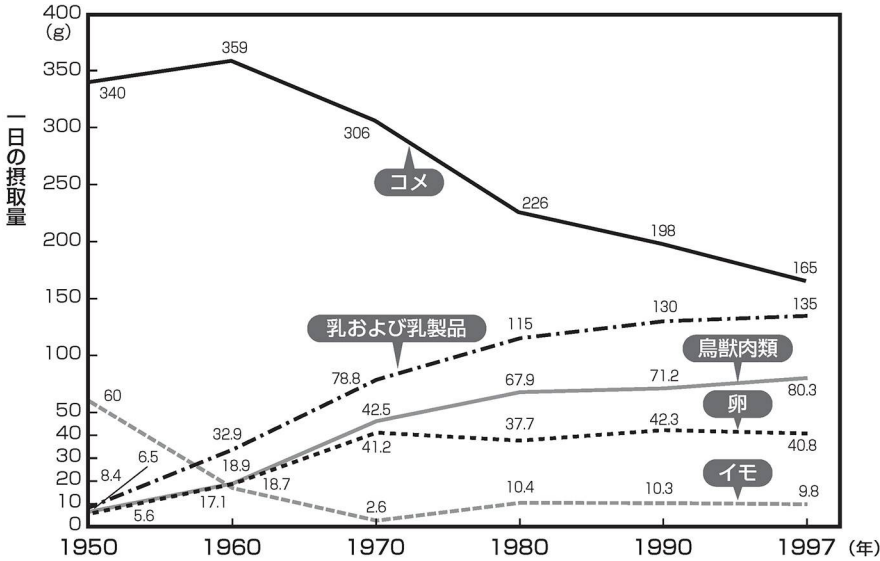
つまり、「日本人の食生活が欧米化したことによって、病気も欧米化した」といえることができるのです。

これは、米国の「食生活と病気」の関係を見ても明らか。米国人の食生活でも、乳製品や肉類、卵の摂取量が増えるにつれて、ガンのタイプが変わることがわかっています。

女性の場合、大腸ガンや乳ガン、白血病などが増え、男性では前立腺ガン、肺ガン、すい臓ガンなどが増える傾向にあるのです。

こうした事実を見ると、「食生活によって病気が変化する」、つまり「食べ物が病気を決める」ということができるでしょう。

●日本人の食生活の変化



(出典：『国民の衛生の動向2001年版』厚生統計協会)

日本食を中心にとすると、生活習慣病やガンも減る傾向に

世界中から認められる優良食品 「和食」

米国は、心筋梗塞やガン、肥満が多いことから、「栄養の目標」を打ち出しました。

かんたんにいうと、「くだもの、野菜、穀物、鶏肉、魚、植物油をしっかりと摂る。そして、牛乳や肉、卵、バター、糖分・塩分・脂肪の多い食物を減らそう」という内容です。

この目標を受け、「和食こそ、世界一の健康食だ」と評価されました。米国人は、コメや豆腐、魚を食べるようになり、寿司店や日本食レストランが大流行したのです。

その結果、心筋梗塞やガン、肥満も徐々に減少する傾向にあります。

つまり、「穀物や野菜、魚介類をしっかり食べる和食は健康食」と、世界に認められたということ。さらには、病気の減少により、それが実証されているといえるでしょう。

●和食が世界で大流行



ファイトケミカルが、抗酸化作用＆解毒作用を発揮

薬になる食べ物はファイトケミカルがカギ

野菜やくだものには、豊富なビタミン、ミネラルのほかに、薬効となり得るさまざまな成分、「ファイトケミカル」が存在しています。

その代表的なものが、フラボノイドやアントシアニンといったポリフェノール。ほかに、ニンジンのカロチン、トマトのリコピンといったカロチノイドも、ファイトケミカルです。

また、カテキンやイソフラボン、サポニン、ルチンといった成分もすべて、ファイトケミカルと考えていいでしょう。

からだによいとされるお茶や赤ワイン、ココア、ソバ、リンゴなどの薬効は、おもにファイトケミカルの働きによるものなのです。

ではなぜ、野菜やくだものにはそうした成分が多く含まれているのでしょうか。

植物は、同じ場所にとどまって生長するもの。有害物質にさらされたり、病害虫による攻撃を受けても、逃げることができません。

そのため、有害物を解毒したり、除去する力が備わっています。その働きの主役となるのが、ファイトケミカルなのです。

ファイトケミカルは、人体に入ると抗酸化作用を発揮し、体内の有毒物を解毒・排除したり、免疫力を高めてくれます。

その種類は、3000種以上。これが、漢方薬のほか、西洋のハーブ、日本に伝わる民間療法薬などの主成分であったわけです。

漢方では、おもに植物を使った「生薬」を用いて薬とし、病気を治療しています。

また、「薬」という漢字は、「草（植物）を食べると薬になる」ことをあらわしています。英語の「drug ドラッグ」も、「dry ドライ herb ハーブ（乾燥した薬草）」が語源です。

そのことからわかるように、野菜やくだものに含まれているファイトケミカルこそ、薬のもととなる薬効成分なのです。

本書に書かれた、さまざまな食べ物による薬効も、ほとんどがファイトケミカルによるもの、と考えていいでしょう。

●おもなファイトケミカル

分類	含む植物	主な効能
フラボノイド	ベリー類、ハーブ、野菜	消臭・抗菌作用
サポニン	豆類、穀物、ハーブ	肥満抑制
カプサイシン	トウガラシ	血行促進、便秘解消
カテキン	ワイン、リンゴ、ブルーベリー、お茶	殺菌、血中コレステロール値低下、高血圧予防
アントシアニン	ブドウの皮、ブルーベリー、ムラサキイモ	肝機能の向上、疲れ目の解消
タンニン	お茶や赤ワイン、カキ、バナナ	カテキン同様、殺菌効果
ルチン	ソバ	毛細血管の働きを安定、強化
イソフラボン	ダイズやダイズ加工食品	女性ホルモンと同じ働き 老化防止
リコピン	トマト	強い抗酸化作用

「食べすぎ、肥満」は健康や長寿の敵！ 粗食がキホン

健康になる食べ方のキホン

いくら薬効があるといっても、食べすぎれば、やはり病気になりやすくなります。

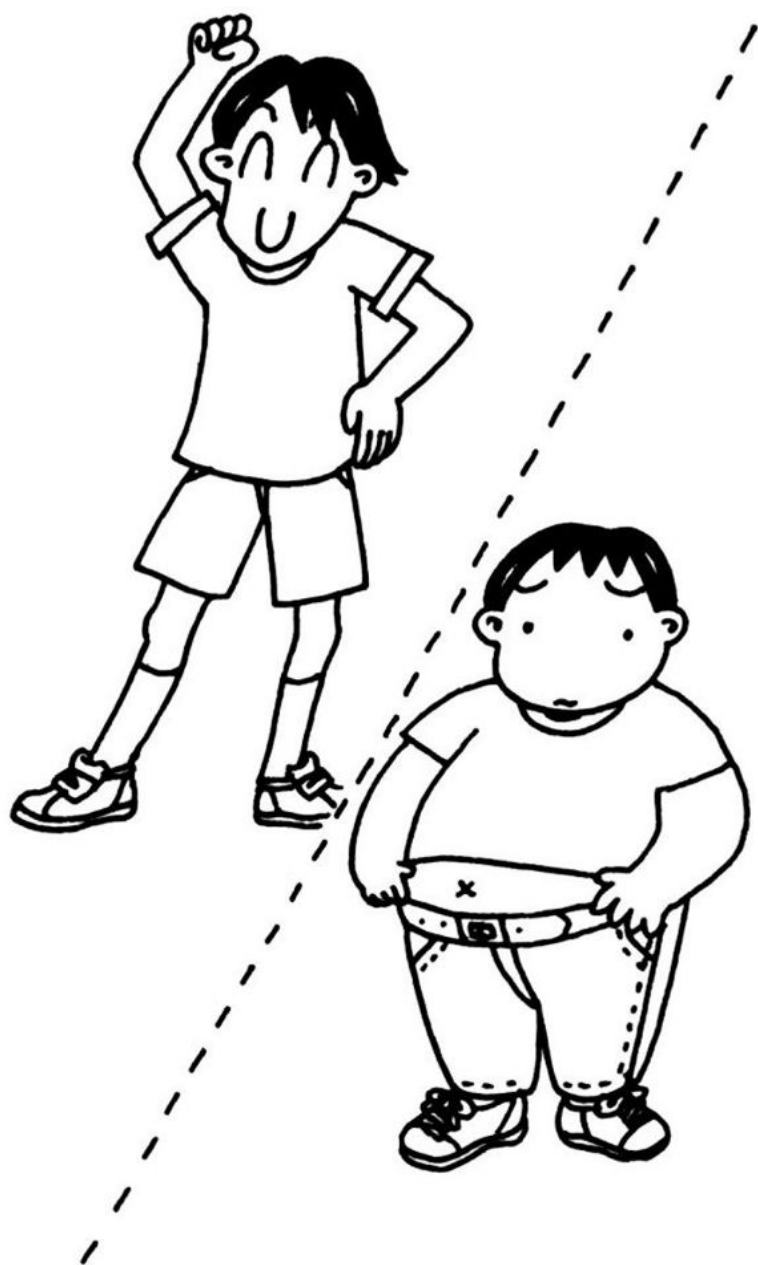
現代人を悩ますさまざまな病気や、高血圧、脂肪肝、肥満などは、すべて「食べすぎ病」といってもいいくらいです。

おもしろい研究データがあります。「飽食させて太ったネズミ」と、「2日おきに断食し、やせたネズミ」をくらべたものです。

太ったネズミは5・3倍ガンになりやすく、やせたネズミは2倍長生きします。また、太ったネズミに放射線をかけると、すぐに発ガン。やせたネズミは、10倍の放射線をかけても、なかなか発ガンしなかったのです。

つまり、食べすぎや肥満は、健康・長寿の敵ということができません。

●やせていても健康！



2002年に、『石原式朝だけにんじんジュースダイエット』（海竜社）を出版したところ、「やせるだけでなく、生活習慣病が改善した」という、多数の手紙をいただきました。

次のイラストのような食生活を心がけると、さまざまな症状の改善につながると思います。



ジュースはジューサーで作るとおいしく飲めます。
とくに、お年寄りや胃腸の弱い方におすすめです。

朝食はしっかり食べるべき、という説があります。でも、まだ寝ぼけている胃腸に、負担をかけずにエネルギー源を摂るには、ニンジンやリンゴジュースだけでも十分です。

空腹を感じたら、ショウガ紅茶で糖分と水分を補給するといいいしょう。ショウガによる、多くの薬効も期待できます。

夕食は何を食べてもOK。本書の食べ物の効能を参考にして、体調に合わせて食材や調理法を選んでみてもいいでしょう。それが、食の楽しみになれば幸いです。

Part1

Vegetables That Can Be Medicines

クスリになる野菜（野菜類・イモ類・海藻類・キノコ類）



Cabbage

旬 = 春・秋

キャベツ

肌トラブルの解消や、胃腸&呼吸器の改善に効果あり

〈効果〉胃潰瘍・十二指腸潰瘍・肝臓病・ガンの予防・改善、去痰

淡色野菜のなかで、ビタミンやミネラルをもっとも豊富に含んでいるのがキャベツです。

とくに多いのがビタミンC。シミやソバカスといった肌トラブルを解消してくれます。また、血管を強くしたり、ストレスをとり除くといった効果も期待できます。

ほかの野菜とちがう、いちばんの特徴は、ビタミンUを含むこと。ビタミンUは、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の予防や治療、肝機能強化にも役立つ栄養素です。

ヨーロッパでは昔から、民間療法として、キャベツ汁を飲ませます。これを難治性の胃潰瘍患者に飲ませたところ、全員完治したというアメリカでの実験結果もあります。

さらにキャベツの汁には、大腸や乳房などのガン細胞の分裂・増殖を抑える物質が存在することもわかっています。

ビタミンCやUは熱に弱いため、生で食べたり、ジュースにして飲みたいもの。ですが、煮こんだり炒めたりすると、生の3倍の量は食べられるので、減少したビタミンを補うことは意外にかんたんです。

ビタミンC



芽キャベツ



キャベツ

ビタミンU

胃潰瘍
十二指腸
潰瘍の予防



肝機能強化

ガン細胞の抑制

イオウ・塩素

げ
ぼ

痰切り



食物繊維

整腸、便秘解消



煮こんで3倍摂取

ロールキャベツ



キャベツの肉づめ



ビタミンUは
熱に弱い



キャベツのせん切り
をサラダで!!



ジュースに!

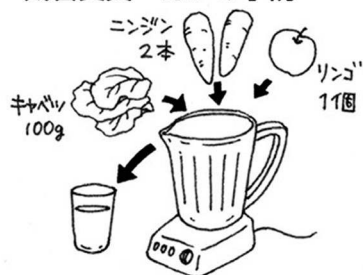
民間療法

- 筋肉痛・関節痛・神経痛・痛風の改善

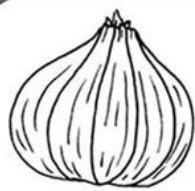


アイロンをかけて葉をしぼませ、患部に当てておくと、痛みが軽減する。

- 胃炎・胃潰瘍・肝臓病・気管支炎・ガンの予防



ニンジン、リンゴ、キャベツでジュースをつくる。これを、できれば毎日飲む。



Onion

旬 = 春・秋

タマネギ

「玉葱」

血糖値を下げ、
疲れの回復にも効くスタミナ野菜

〈効果〉強壮・強精作用、糖尿病・高血圧・血栓症の予防・改善

タマネギは、疲労防止薬としての薬効があるといわれるほど、疲れに効く野菜です。

イギリスには、「一日1個のタマネギは医者を遠ざける」ということわざがあるほどです。

とくに体力の消耗が激しい、肉体労働者、運動部の学生、夏の暑いときなどに最適。

これは、タマネギに含まれている、硫化アリルというイオウ化合物の働きによるもの。血行をよくしてビタミン類の吸収と利用効率を上げて、体力・気力を高めてくれるのです。

ビタミンとしては、B₁・B₂・Cを多く含む野菜。とくにCは、含有成分のクエルセチンと共同して、血管をしなやかに、じょうぶにします。これにより脳血栓や心筋梗塞、高血圧などの血管病の予防・改善に役立ちます。

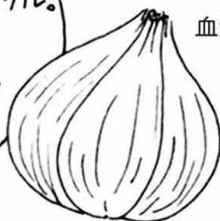
強力な発汗・利尿作用ももっています。これによって解毒、つまりデトックス作用が高いこともわかっています。

タマネギの大きな特徴は、血糖値を低下させたり、気持ちを落ち着かせる作用があること。このため、生のタマネギを切って枕もとに置くとよく眠れるようになります。

硫化アリル



体力回復
気力回復



ビタミンC + クエルセチン



脳血栓予防

血液サラサラ



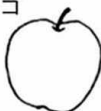
心筋梗塞予防

タマネギの口臭消しは？



パセリ

リンゴ



梅干し

ビタミンB

豚肉で摂るのがよい



ショウガ焼き

デトックス
野菜の代表
選手!



民間療法

●糖尿病・倦怠感の改善



タマネギ、ダイコン、ワカメのサラダをつくり、しょう油味のドレッシングで食べる。

●高血圧・動脈硬化の改善



タマネギの皮10gをコップ1杯の水で半量まで煮つめる。それを毎日飲む。



Japanese radish

旬 = 冬

ダイコン

「大根」

あれた胃をおちつかせ、「のどの風邪」にも効果的

〈効果〉消化促進（胃痛・胃もたれ・二日酔いに）、気管支炎の改善、ガン予防

「ダイコンは胃によい」とよくいわれます。それは大量のビタミンCと酵素が含まれていて、消化・吸収を高めるからです。

胃液の分泌を高めて消化を促すため、結果として、お通じもよくなります。食中毒や二日酔いのときにも有効です。

また、粘膜の病気をいやす作用のある、鉄分やマグネシウムも多く含まれます。そのため、風邪や気管支炎などのせき止め、痰を切る効果が得られるのです。

ダイコンでとくに注目したいのは、「ジアスターゼ」という酵素。消化を促すほかに発ガン性物質を抑える作用もあります。

こげた魚にできる発ガン物質を分解する酵素もあるため、昔から焼き魚に大根おろしが添えられているのかもしれません。

健胃作用をもつ物質を多量に含んでいるので、食中毒や二日酔いにも効果的です。

ダイコンの葉のことも忘れてはいけません。カロチンやカルシウム、ビタミンCや食物繊維がタップリ。葉でつくった青汁にも、ガン細胞を増加させないといった働きがあります。

ダイコンは丸ごと食べよう！



民間療法

●冷え性・貧血・神経痛の改善



乾燥させたダイコンの葉を湯ぶねに入れ、入浴する。

●せき・痰・声がれの改善



ダイコンおろしの汁約50ccに、ハチミツや黒砂糖などを入れて飲む。



Spinach

旬 = 冬

ホウレンソウ

「菠薐草」

眼の健康によく、ビタミンC&鉄分の補給にも最適

ホウレンソウは「緑黄色野菜の王様」とよばれ、栄養価の非常に高い野菜です。

ビタミンやミネラルが豊富で、とくにビタミンAの補給にはピッタリ。ホウレンソウを120gほど食べれば、ビタミンAの一日の所要量は補えます。

ビタミンAは、皮膚や粘膜、視力をすこやかに保つ作用があります。不足すると骨や歯の発育が悪くなり、からだの抵抗力が低下してしまうので、とくに成長期の子どもに積極的に食べさせたいものです。

さらに、ビタミンCも豊富です。ゆでると3割くらいのビタミンCが減ってしましますが、それでもかなりの量が残るので、補給源としては問題ありません。

貧血予防に有益な鉄分も豊富に含んでいます。鉄の吸収を助けるビタミンCや、血液をつくる成分のマンガンも含まれているため、鉄分補給には理想的な食品です。

また、多く含有するクロロフィル（葉緑素）には、コレステロール値を低下させ、血中の有毒物を取り除く働きももっています。

鉄分、マグネシウム



ビタミンA



120g (2株くらい)
ビタミンAの
一日の所要量

ビタミンC

●ホウレンソウのビタミンC値の
季節による差異



民間療法

●のぼせ・頭痛・高血圧・ めまいの改善



ゆでたホウレンソウを炒める

ホウレンソウをゆで、ゴマ油で炒めて毎日
食べる。

●便秘の改善



リンゴ、ホウレンソウの生ジュースをつく
る。これを毎日、朝と夜2回飲むとよい。



Burdock

旬 = 冬～春

ゴボウ

「牛蒡」

食物繊維が豊富！

からだのお掃除はゴボウにおまかせ！

〈効果〉大腸ガン予防、高脂血症予防、糖尿病予防、強壮・強精作用

食物繊維が非常に豊富に含まれています。ゴボウの食物繊維には、腸の働きを刺激して、腸内の善玉菌の発育を助ける作用もあります。

便通がよくなるだけでなく、コレステロール、中性脂肪、糖分、発ガン物質などの有害物を排泄してくれるのです。

ゴボウは、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病、大腸ガンといった、生活習慣病の予防・改善にも役立っています。

とくに、食物繊維のひとつであるリグニンには、強力な大腸ガン予防効果のあることがわかっています。

また、タンニンには、消炎および収しゅう斂れん作用を発揮。皮膚病のほか、やけど、潰瘍などにも効果があります。

解毒作用や発汗作用にも優れているのが、ゴボウのすごいところ。ニキビや発疹など、体内にたまった老廃物によって起こる病気や症状にも、効果を期待できるのです。

そのほか、利尿作用や、滋養強壮効果もあるといわれています。

解毒作用、発汗作用

食物繊維

ニキビ予防
発疹予防

消炎作用、収斂作用
(タンニン)



善玉菌の増殖

生活習慣病
予防

心筋梗塞

糖尿病

大腸ガン

中性脂肪
糖分
発ガン物質
排泄

外皮に味と香りが!!
皮はたわしで泥をおとすか、
包丁の背でそぐ程度に!!



民間療法

●あせも・じんましの改善

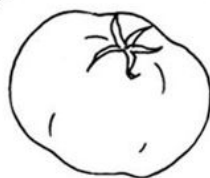


刻んだ根を湯ぶねに入れて入浴する。

●口内炎・切り傷・湿疹・虫さされの改善



ゴボウ10gをコップ1杯の水で半量まで煮つめ、冷まして使用。うがい薬や、ガーゼにひたして湿布薬にする。



Tomato

旬 = 夏

トマト

抗酸化作用が高く、免疫力を高めるリコピン効果

〈効果〉血液浄化、高血圧・脳出血の予防、免疫力強化、ガン予防

トマトの赤い色をつくっているのは、ファイトケミカル的一种であるリコピンという成分。緑黄色野菜のなかでは、トマトにもっとも多く含まれています。

リコピンは、高い抗酸化作用をもっていることが大きな特徴。老化や白内障、ガンなどの一因とされる体内の活性酸素を、普通の酸素に戻す働きをしてくれます。

こうした作用が、免疫力を強くし、ガン予防の効果を発揮してくれます。

カリウムは、排尿をよくして塩分を捨て血圧の低下を助け、脳卒中や心臓病の予防や改善に役立ちます。

食物繊維の一種ペクチンは、腸内の善玉菌を育てて整腸作用を発揮し、便秘の改善に。

肉や魚料理といっしょに食べると、肉や魚の脂肪をためにくくするのです。タンパク質や脂肪の分解をスムーズにおこなっています。

そのおもな働きをするのは、ビタミンB₆。さらに、クエン酸やリンゴ酸といった有機酸も、胃液の分泌を促進し、肉や魚の消化を助けてくれるのです。

カリウム

血圧低下

ビタミンC・B・E

血液浄化、消化作用

トマトが赤くなると
医者が青くなる

カリウム
210mg

リコピン

老化予防
白内障予防
ガン予防

ビタミンA
(カロチン)
540mg

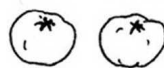
肉料理、魚料理といっしょに!!

タンパク質や
脂肪を分解!!



1日の所要量(リコピン15mg)を
含有する量は?

○生トマト2個

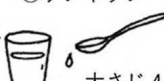


○トマト

ジュース

160cc

○ケチャップ



大さじ4

民間療法

●胃潰瘍・十二指腸潰瘍の改善



毎日トマトを1～2個食べるようにする。

●高血圧・眼底出血・歯ぐきの出血の改善



トマトとキャベツを半々の割合でジュースをつくり、これをかむようにしながらコップ1～2杯毎日飲む。



Lettuce

旬 = 夏

レタス

鉄分&マグネシウム補給や、
気分を安定させたいときに

〈効果〉鎮静作用、不眠解消

レタスがヨーロッパでは「頭の疲れをいやす野菜」「鎮静作用のある野菜」と昔からいわれてきたのは、ビタミンA、B類やCのほか、マグネシウム、リン、カルシウム、鉄分などのビタミン類、ミネラル類が豊富に含まれているからでしょう。

とくに多く含まれるマグネシウムは、筋肉組織、脳・神経組織の新陳代謝を活性化し、健全に保つための重要な栄養素です。

くきに含まれる白い汁には、精神を安定させたり、寝つきをよくする作用があります。

カロチンの量

サニーレタス

レタス



レタスの7倍！

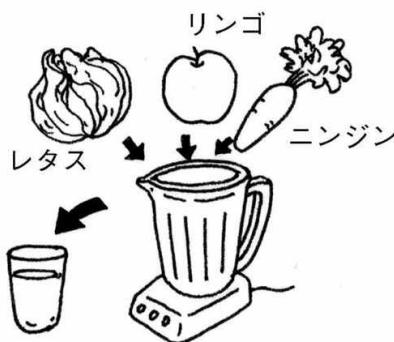
ビタミンA・C

美肌
風邪予防

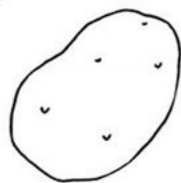


鉄分

民間療法



●精神安定、
ヒステリー予防
ニンジン1本、リン
ゴ1個、レタス50～
100gでジュースをつ
くり、飲む。



Potato

旬 = 春・秋

ジャガイモ

「馬鈴薯」

ビタミンCが豊富で、美肌やアレルギー対策にも有効！

〈効果〉美容、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の予防

加熱しても壊れにくいビタミンCを豊富に含んでいることが大きな特徴。これは、ビタミンCがでんぷんに包まれているためで、なんと40分蒸しても、74%残ります。

ビタミンB₁も多く、ジャガイモ2分の1個で、一日に必要な量を摂取できます。

ビタミンCやB₁は、スタミナを養うために必要なもの。アレルギーの原因となる物質を解毒したり、皮膚の浄化作用もあります。

そのほか、余分な塩分を排泄するカリウムも豊富。高血圧の人にもおすすめです。

カリウム



ビタミンC



民間療法



●痛風・座骨神経痛の改善

ニンジン2本、リンゴ1個、ジャガイモ・セロリ各50gの生ジュースを毎日飲む。



Chinese cabbage

旬 = 冬

ハクサイ

「白菜」

冬のビタミンC補給に。腸や血液のクリーニングもOK

〈効果〉整腸、便秘の解消、冬のビタミンC補給

ハクサイは、冬場のビタミンC補給に最適な野菜です。100gにビタミンCが22mgと、たいへん多く含まれるからです。

からだを冷やすこともないので、冷え性の人でも安心して食べられます。

ミネラルでは、カルシウムやカリウムを多く含みます。カリウムは、塩分を体外に排除する働きがあります。煮こむと煮汁のなかに溶けでしまうので、スープも飲みましょう。

食物繊維は便通をスムーズにし、発ガン物質を排泄。血中コレステロール値を下げます。



黒い斑点のものは避けよう



ビタミンC

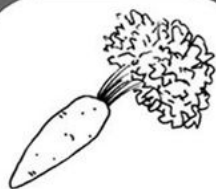
冬に最適
風邪予防
血行促進



民間療法



●胃腸の働きの低下・便秘・頻尿
・胸やけの改善
みそ汁に入れて食べる。食物繊維たっぷりで、胃腸を健康に！



Carrot

旬 = 秋

ニンジン 「人参」

豊富なβ-カロチンが免疫力を高め、万病を予防！

〈効果〉ガン、潰瘍、肝臓病など万病の予防に

カロチンを豊富に含む野菜の代表選手。とくにβ-カロチンは、老化やガンの要因とされる活性酸素をとり除きます。

その結果、免疫力を高め、ガン予防、美肌効果、眼を健康に保つ効果もあります。

また、イオウ、リン、カルシウムといったミネラルも豊富。胃腸や肝臓を浄化して、骨や歯を強化するのに役立ちます。

β-カロチンの多くは皮のすぐ下にあるので、皮ごと使うのがベスト。油で調理すると、β-カロチンの吸収率がアップします。

カロチン

サラダには
生より、酢漬けで！

アトピー
花粉症予防



眼の健康

酢で1時間

ガン予防



皮に甘みと
カロチン

民間療法



●病後の衰弱・体力低下の改善

ニンジン1本とネギ、ジャガイモ、タマネギのスープを飲む。カロチンが免疫力をアップ！



Cucumber

旬 = 夏

キュウリ

「胡瓜」

強力な利尿作用がむくみ・高血圧に効果あり

〈効果〉むくみ・高血圧・腎臓病・暑気あたりの改善、脱毛予防

ほてったからだを冷やし、排尿を多くして、塩分の排泄を高めます。イソクエルシトリンやカリウムなど、利尿作用の高い成分が豊富に含まれるからです。そのため、利尿の必要な病気である、高血圧や心臓病、腎臓病、肥満症などの予防に役立ちます。

あまり知られていませんが、皮膚や毛髪に不可欠な成分であるケイ素も多く含有されています。

からだを冷やす効果が強いので、ほてり・日焼け・やけどに用いると、効果的です。

ケイ素

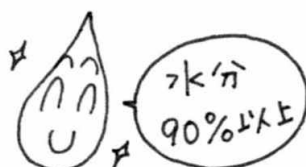


指と爪の
健康



脱毛予防

利尿作用



高血圧予防 心臓病予防

腎臓病予防

民間療法



●脱毛・爪の発育 不良の改善

ニンジン、キュウリ、
ピーマンの生ジュースを朝食として飲む。



Eggplant

旬 = 夏～秋

ナス 「茄子」

痛みやはれをとる作用で、湿布薬としても有効

〈効果〉動脈硬化・高血圧の予防、虫歯の予防、歯槽膿漏（歯周病）の予防・改善

ナスは、熱を下げる、痛みをとる、はれをひかせるといった作用を持っています。そのため、打ち身やねんざ、やけどなどに湿布薬として使うと、効果を発揮してくれます。

主成分は糖質です。そのほかビタミンCやP、カルシウムや鉄分が比較的豊富。これらの働きによって、血液の循環をよくし、高血圧や血栓症の予防・改善に役立ちます。

ナスの皮の色素はナスニンという成分。コレステロール値を下げて、動脈硬化を防いでくれることがわかっています。

ヘタも活用!

イボにヘタの汁を
気長につける

皮ごと食べよう

ポリフェ
ノール
老化防止

アントシ
アニン



便秘
予防

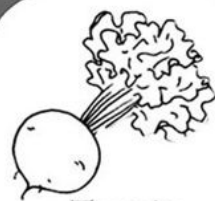
ガン予防

民間療法



●歯痛・口内炎の改善

ヘタを黒焼きにして患部につけたり、歯みがき粉代わりに使う。



Turnip

旬 = 冬～春

カブ 蕪

白い根は胃にやさしく、
葉にはカルシウムがたっぷり

〈効果〉胃酸過多の改善、骨歯の強化、しもやけの改善

根の白い部分には、胃腸の不調を整えたり、生活習慣病の予防に有効な成分が豊富。

ダイコンと同じように、葉の栄養価がとても高く、カルシウムに関しては、野菜のなかでもっとも多く含まれています。骨をじょうぶにし、イライラや不眠の解消、自律神経失調症などの予防・改善に効果的です。

さらに葉には、ビタミンAやC、食物繊維も豊富に含まれています。高血圧や動脈硬化の予防にも役立つので、おひたしやみそ汁の具にして使いましょう。

ビタミンA

ガン
口内炎予防

みそ汁に!

カルシウムの王様
葉>根

子どもと高齢者に
やさしい食物

ジアスターゼ

消化を助ける
二日酔いに!!

民間療法



●胃酸過多の改善

ニンジン1本、リンゴ
1個、カブの葉50g
の生ジュースを飲む。



Pumpkin/Squash

旬 = 夏

カボチャ

「南瓜」

カロチン&ビタミンEで、
老化防止と風邪の予防

〈効果〉脳卒中・風邪の予防、活性酸素の除去

果肉には、豊富なビタミンA（カロチン）が含まれています。美肌づくりや眼の疲れのほか、風邪や肺炎といった感染症の予防・改善に効果があります。活性酸素をとり除き、ガンや生活習慣病を予防する効果もあります。

ビタミンEの含有量は、野菜のなかでトップクラス。細胞の老化を防ぐ、若返りのビタミンでもあります。

捨ててしまいがちな「わた」は、カロチンが果肉の5倍も！ 煮物やスープに入れてみて。種は漢方薬としても使われています。

ビタミンE



老化予防
若返り



カロチンの量
わた>果肉

5倍



眼の疲れに
肌の健康に！

民間療法

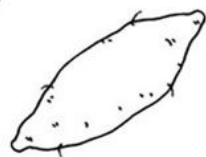


カボチャの種



●せきや痰の改善

20粒ほどの種を、
フライパンで炒って
食べる。



Sweet potato

旬 = 秋

サツマイモ

「薩摩芋」

腸のコンディションを整え、美肌&ガン予防にも有効

〈効果〉整腸、強壮作用、肺ガン予防

食物繊維が豊富で、便秘の解消に効果的。アマイドという成分が腸内の調子を整え、ビフィズス菌や乳酸菌の繁殖を促進します。

ビタミンCはとくに多く、調理による損失が少ないのも魅力。風邪の予防・改善や、美肌づくりにも役立ちます。ほかに、体内のよぶんな塩分を排出するカリウムも含まれます。

サツマイモに含まれるβ-カロチンや糖脂質のガングリオシドには、抗ガン効果があることがわかっています。気力や体力を充実させて、精力を増す効果もあります。

カロリーは!!

ごはん1杯 サツマイモ1/3本



100g中30mgの
ビタミンCが!

風邪予防・美肌効果

民間療法



●風邪・下痢・二日酔いの改善

おかゆに入れると、下痢や二日酔いに効果的。黒焼きして、お湯・黒砂糖といっしょに食べると風邪に有効。

旬＝秋～冬

ビタミンCや鉄分が豊富

レンコン

「蓮根」

〈効果〉胃潰瘍、十二指腸潰瘍の改善、鼻血の止血

主成分は炭水化物で、食物繊維も豊富。ビタミンやミネラルも多く、ビタミンCはレモンと同じくらい豊富です。

鉄分に加え、鉄分の吸収に必要なビタミンCも含まれているため、貧血の人にはとくにおすすめです。

アクの成分・タンニンは、胃潰瘍や鼻血などの止血に効果があります。胃もたれや消化不良にも有効です。

民間療法

●下痢の改善



レンコンと水を煮つめ、1日3回温めて飲む。

旬＝秋

サトイモ

〔里芋〕

熱冷まし、便秘に効果あり

〈効果〉老人・病人の栄養補給、消化促進、健脳、気管支炎の予防・改善

でんぷんが多く、そのエネルギー化を助けるビタミンB₁のほか、脂肪の燃焼を助けるビタミンB₂、タンパク質も豊富です。

消化・吸収もよいため、子どもや高齢者、病人の栄養補給にピッタリです。

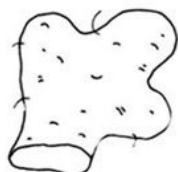
また、滋養強壮や潰瘍の予防、解毒作用といった効果も。脳細胞を活発にする成分も含まれています。

民間療法

●打ち身・関節炎の改善



すりおろして関節薬にする。



Yam

旬 = 秋～冬

ヤマイモ

〔山芋〕

滋養強壮や、若返りに効果あり

〈効果〉滋養強壮、糖尿病の改善、老化予防、慢性下痢の改善

昔から「山のウナギ」といわれ、精がつくことで知られています。

ヤマイモ（自じ然ねん薯じょ、ナガイモ、ヤマトイモなど）のぬめりは、タンパク質の吸収をよくして、滋養強壮の効果を発揮します。ヤマイモの成分は、足のむくみや痛み、冷え、老眼、白内障といった、老化による症状や病気に対する妙薬としても使われています。

消化酵素も豊富で、胸やけや消化不良を改善します。「とろろ飯」などは食べすぎても、胃がスッキリするのはこのためです。



とろろ飯

ムチン、アミラーゼ

滋養強壮

白内障予防



むくみ解消

民間療法



●滋養強壮・腰の
冷え・むくみ・
老眼の改善

刻んだヤマイモ200g
とグラニュー糖150g
を焼酎1.8ℓに約3カ
月漬けこみ、就寝前
に約30cc飲む。



Celery

旬 = 冬～春

セロリ

頭痛やイライラをしずめ、血液もサラサラにしてくれる

〈効果〉強壮・強精作用、貧血・肝臓病・血栓症の予防・改善

独特の香りをもつセロリ。その主成分はアピイン。解毒作用もち、頭痛やイライラをしずめてくれる作用があります。

ビタミンA・B₁・B₂・Cのほか、マグネシウムや鉄分を多く含んでいるのが特徴。これらの成分は、貧血の改善や美肌づくり、更年期障害にも有効です。

セロリ、パセリ、ニンジンなどのセリ科の野菜には、血液をサラサラにする成分が含まれています。そのため、心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症の予防にたいへん効果的です。

葉にもビタミン豊富

油で炒めると
カロチンの吸収率
が高まる



肝機能強化

ビタミンA



貧血予防

動脈硬化
予防



民間療法



●脳血栓・心筋梗塞・肝臓病の改善

ニンジン2本、リンゴ1個、セロリ100gの生ジュースを、朝食代わりに毎日飲む。



Green Pepper/Sweet Pepper

旬 = 夏

ピーマン

熱に強いビタミンC！

抵抗力をつけて、
発毛も促進

〈効果〉発毛促進、夏バテ防止、血管強化、ガン予防

ビタミンCが豊富なので、夏バテの防止や、細菌に対する抵抗力をつけるのに有効です。

一日に必要なビタミンCは4個で摂れます。ピーマンのビタミンCは熱に強く、油を使って調理すれば量も食べられるようになるので、効率よく摂取できるでしょう。

また、毛細血管を強化するビタミンPも含まれていて、脳出血や潰瘍の予防になります。

濃い緑色の葉緑素であるクロロフィルは、血中コレステロール値を下げる作用や、抗ガン効果があります。

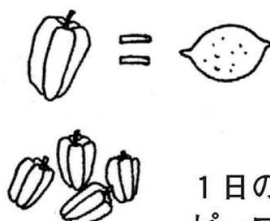
ビタミンP



ビタミンC

ピーマン

レモン



1日の必要量は
ピーマン4個分

民間療法



●脱毛・爪の発育 不良の改善

ニンジン、リンゴ、
ピーマンの生ジュースを、毎日コップ3
杯弱飲む。

旬＝春

タケノコ
筍

整腸作用が高く、
便秘解消

〈効果〉整腸、便秘の解消、内臓機能の強化

タケノコは、低カロリー食品なのでダイエットに最適。豊富に含まれる食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘を解消します。カリウムは、筋肉や内臓の機能を調整し、老廃物や余分な塩分を尿として排泄します。これにより、血圧の調整もしてくれます。

内臓の機能を強化する働きもあるので、基礎体力や筋力がついて、からだをひきしめる効果も期待できます。



食物繊維タップリ

便秘を解消

ビタミンの吸収率もアップ

旬＝夏

長寿に役立つ優良食品

トウモロコシ

玉蜀黍

〈効果〉便秘の改善、大腸ガン予防、動脈硬化の予防

高い栄養価のため、トウモロコシを常食する地域には、長寿の人が多ようです。

食物繊維も豊富で、便秘の解消や発ガン物質の排除、大腸ガン予防に役立ちます。

胚芽の部分にある植物性脂肪には、コレステロールをとり除き、動脈硬化の予防になる物質が含まれています。コーン油でも、コレステロール値を下げる効果が期待できます。



バランスのよい栄養素

- ・炭水化物
- ・タンパク質
- ・良質の植物性脂肪
- ・ビタミン、ミネラル



Parsley

旬 = 春

パセリ

血液や腸内をキレイに！

美肌や眼病予防にも役立つ

〈効果〉食中毒の予防、眼病・内分泌の病気の予防、肝機能強化

料理のつけあわせに使うだけではもったいないほどの栄養素を含んでいます。

とくにビタミンCはレモンの2・5倍、ビタミンAもトップクラスの含有量です。病気に対する抵抗力をつけ、抗酸化作用や、眼病予防にも効果があります。

パセリの香りの成分は、腸内の有害菌の繁殖を抑え、腸をキレイに保ちます。食中毒の予防や血液サラサラ効果も期待できます。

ほかにも、イライラの解消、貧血予防、生理不順、口臭予防などに有効です。

アピオール

食中毒予防、口臭予防

天ぷら、サラダ、スープに！



ビタミンCはレモンの
2.5倍！



香りは貧血予防



民間療法



●健胃・整腸、眼
病の改善、腎
臓・肝臓の強化

ニンジン2本、リンゴ
1個、パセリ5gの
ジュースを毎日飲む。

旬＝夏

アスパラガス

カロチン&食物繊維が豊富

〈効果〉抗酸化作用、血管強化、高血圧の予防・改善

日光に十分に当たった、グリーンアスパラガスには、ビタミンAやB₁・B₂が豊富。食物繊維もタップリと含まれています。

また、ビタミンCの吸収を助けるルチンも豊富。これは血管を強化して老化を防いだり、高血圧の予防・改善に役立ちます。

美肌効果のある、ビタミンA（カロチン）を効率よく吸収できるよう、油を使って調理するとよいでしょう。



体内の活性酸素の増加防止!!
老化予防やガン予防に！

旬＝夏

夏バテ防止にピッタリ

エダマメ

枝豆

〈効果〉夏バテ・二日酔い防止、高血圧予防、便秘解消

ダイズの未完熟な実がエダマメ。ダイズと同じく、タンパク質やミネラルが豊富です。

ビタミンB₁が多く、疲労回復や肩こり、偏頭痛などの予防・改善に役立ちます。とくに、エダマメの旬である夏には、夏バテ防止として食べるとよいでしょう。

また、利尿作用を促すカリウムや、コレステロールの吸収を抑える成分も含み、高血圧の予防効果も期待できます。



ビールのおつまみに最適

**ビタミンA、ビタミンCが二
日酔いを予防。**

旬＝冬

コマツナ

「小松菜」

血液サラサラ効果が大きい！

〈効果〉血液の浄化、ガン予防、骨粗しょう症・貧血予防・改善

ビタミン、ミネラルの含有量は、ホウレンソウを上回り、カルシウムは、5倍以上も含みます。鉄分はやや少なめですが、加熱による破壊が少なく、同量を加熱した場合はホウレンソウよりも多く摂取できます。

アクが少ないぶん、ビタミン、ミネラルの吸収率が高くなります。油で調理すると、さらに効果的。緑の野菜が不足しがちな冬場の貴重な緑黄色野菜のひとつ。



**ホウレンソウより豊富な
ビタミン・ミネラル
カルシウムは5倍以上も!!**

旬＝冬

呼吸器系の弱い人に最適

シユンギク

「春菊」

〈効果〉呼吸器系の強化、生活習慣病予防、抵抗力の強化

冬の野菜では、カロチンの含有量はトップクラス。栄養価の高い野菜で、からだの抵抗力を高める効果があります。葉緑素であるクロロフィルは、血中コレステロール値を下げ、生活習慣病の予防に役立ちます。

香りの成分には胃の調子を整える作用があり、便秘の解消にも有効。からだを冷やす効果もあるので、更年期障害にみられるのぼせ症状に有効です。

民間療法

●風邪の予防



スープに入れて、積極的に飲む。

旬＝冬

老化予防や美肌効果に

チンゲンサイ

青梗菜

〈効果〉風邪予防、美肌効果、ガン・生活習慣病の予防、便秘の改善

日本で最初に定着した中国野菜が、チンゲンサイといわれています。胃を健康な状態に保ち、胃のむかつきや二日酔いに効果的。

多く含まれる食物繊維は、便通をよくし、胃腸の働きを助ける効果もあります。

活性酸素を抑える働きもあり、免疫力を高めたり、ガンの予防にも有効です。

クセが少ないので、野菜嫌いの子どもにも食べさせてみましょう。



ビタミンA・Cが豊富

- ・ 皮膚や粘膜の老化を防ぐ
- ・ 美肌効果

旬＝冬

ブ
ロ
ッ
コ
リ

美肌効果&風邪予防に最適！

〈効果〉美肌効果、風邪の予防、貧血・高血圧・ガン予防

ブロッコリーは、キャベツの変種。シミやソバカス、肌あれの予防といった美肌効果、老化の予防に大いに役立ちます。レモンの約2倍のビタミンC、皮膚や粘膜を保護する豊富なビタミンAの効果によるものです。

さらにカルシウムやカリウム、鉄分、マグネシウムも含まれています。貧血・高血圧の予防、免疫力のアップ、動脈硬化・ガンの予防といった効果があります。



風邪予防、美肌に効果的！

**ビタミンA・Cはつぼみより
くきの部分に豊富!!**



Chinese leek

旬 = 春

ニラ
【菲】

血液サラサラ作用が大！

疲労回復や下痢のときにも効果的

〈効果〉強壮作用、胃腸病・生理不順・生理痛の改善

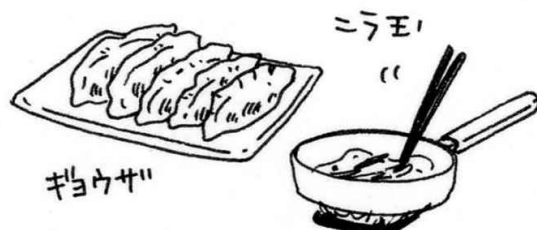
ニラには、血行をよくして、血液をサラサラにする効果があります。ニラを食べるとからだが温まるのは、このためです。

この効果は、豊富に含まれるイオウを含む硫化アリルの働きによります。

また、血液の汚れから生じる肩こりや頭痛、めまいといった症状を改善する作用のあることが大きな特徴です。

ニラのにおいの成分は、ビタミンB₁の吸収をアップさせ、疲労の回復や消化促進、殺菌、炎症を抑える効果を発揮します。

油炒めでカロチンをゲット



硫化アリル



油といっしょに炒るとビタミンAもゲット!! 血液の流れ

民間療法



●切り傷・あかざれ・虫さされ、風邪の改善

葉の汁を患部につけると殺菌・止血に有効。風邪には刻んだニラに熱湯を注ぐだけのかんたんスープを。



Red pepper

旬＝一年じゅう

トウガラシ

「唐辛子」

脂肪を分解。適度に摂ると、太りにくい体質づくりに有効

〈効果〉食欲増進、冷え性・痛みの改善

トウガラシの強烈なからみは、カプサイシンという成分によるもの。食欲を増進し、血行をよくしてからだを温めるだけでなく、消化吸収も促進します。

昔、旅人は道中、腹や腰の冷えを防ぐために、腹巻きのなかにトウガラシを入れて歩いたといわれています。

また、体内の脂肪を分解する働きも。適度に摂ると、太りにくい体質づくりに役立ちます。ただし、食べすぎると胃に負担をかけてしまうので注意しましょう。

アピオール

食欲増進
血行促進

保温効果



からみのもと
カプサイシン



風邪予防
感染症予防

民間療法



●痛みへの塗布

刻んだトウガラシ3個とホワイトリカー1.8ℓをビンづめにし、冷暗所に約30日間保存したものをガーゼに浸して患部にぬる。



Welsh Onion

旬 = 冬

ネギ

「葱」

ビタミン豊富なスタミナ食材。風邪や不眠によく効く

〈効果〉強壮・強精作用、利尿作用、去痰、発汗作用

ネギは、ニンニクやタマネギと同じように、からみの成分であるアリシンを含んでいます。

これは、糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁の働きを高める作用があります。そのため、滋養・強壮効果を促進します。

ネギの青い部分の栄養価はとくに高く、ビタミン類のほか、カルシウム、リン、マンガンといったミネラルが存分に含まれています。タマネギに比べ、ビタミンCは2倍、B₂は6倍もの量になります。

ビタミンAの前駆物質であるカロチンは、活性酸素の働きを抑える作用があり、ガンを予防。さらに免疫力をアップしてくれます。

ビタミンCは、美肌づくりや風邪の予防に効果的。カルシウムは骨をじょうぶにして、骨粗しょう症の予防にもなります。

ネギの白い部分は、熱のでる病気に用いれば、体内の老廃物を排除して、解毒作用や炎症を抑える作用を発揮してくれます。

痰を切り、せきをしずめる作用や、発汗、利尿などの効果もあります。昔から風邪の治療に使われてきたのは、このためです。



民間療法

●不眠症の改善



シソの葉とネギを入れたスープをつくり、寝る前に飲むと手足が温まり、よく眠れる。

●風邪の予防



どんぶりに細かく刻んだネギと、同量のみそを混ぜる。熱湯を注ぎ、飲んで寝る。



Perilla

旬 = 夏

シ
ン

【紫蘇】

血液サラサラ効果のほか、アレルギー対策にも有効

〈効果〉食中毒の改善、風邪の予防、気分のおちこみの解消

シソの独特の香りは、ペリルアルデヒドという成分。強い防腐・殺菌作用があります。魚介類の中毒に対する解毒剤としても用いられています。刺身のつまに使われるのは、いりどりだけでなく、このような効果によるものでしょう。

栄養価も高く、カロチンやカルシウムを多く含み、野菜のなかではトップクラスに位置します。カロチンには抗酸化作用があり、ガン予防の効果があります。

貧血を防ぐ鉄分、余分な塩分を排泄するカリウム、便通をよくする食物繊維など、ビタミン、ミネラルも豊富です。

発汗や利尿作用、せきをしずめ、痰を切りやすくするといった効果も。せき止めには、葉より実のほうが有効です。免疫力を高めるビタミンCも含まれるので、風邪の予防にも効果的です。

また、神経をおちつかせるという作用もあります。うつ病や自律神経失調症に使われる、漢方薬の主成分になっているほどです。

シソの効果

ビタミン、ミネラル

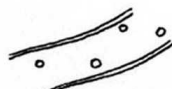
せき止め



発汗・利尿

不飽和脂肪酸

脳卒中・動脈硬化予防



血液サラサラ



防腐・殺菌作用



刺身のつま

抗酸化作用

ガン予防・老化防止

色鮮やかで“
先が”ヒンとけ”ものが
新鮮!!



カロチンはカボチャの4倍

(pg=ピコグラム)



11000pg



2500pg

シソ液は
アレルギー予防!

喘息

アトピー

花粉症

民間療法

●魚介類の食中毒の改善

●風邪の予防

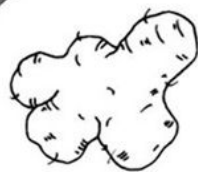


半量に
なるまで
煮つめる



シソの葉30g、刻んだショウガ15gをコップ3杯の水で煮つめて飲む。

10gのシソの葉をコップ1杯の水で煮つめて半量にし、一日3回温かい状態で飲む。



Ginger

旬 = 夏

シヨウガ

「生姜」

殺菌作用と、血行促進の効果が高い「万病の妙薬」

〈効果〉風邪、胃腸病、心臓病、高血圧、うつ病など万病の予防に

ショウガには、強力な殺菌作用があります。むかしから寿司にショウガが添えてあるのは、この殺菌効果を利用して食あたりを防ぐためでしょう。

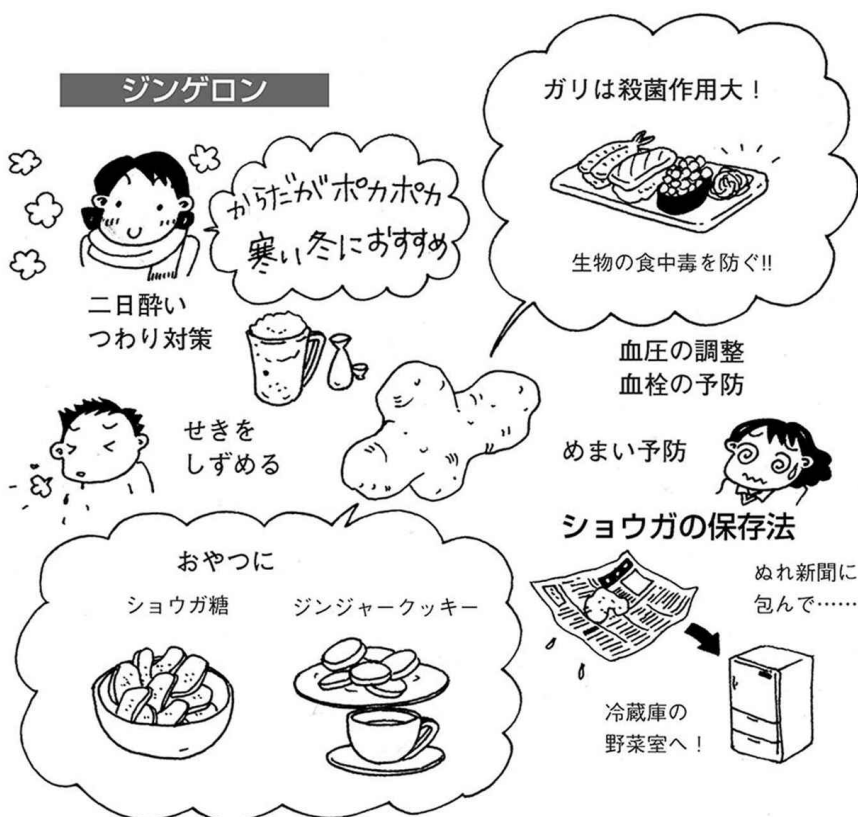
また、からだを温めて血行を促進、冷え性や血行障害などに効果があることでも知られています。

これらの効果は、独特のからみ成分や、香り成分などによるものです。

からだを温める効果に加え、鎮痛作用や、せきをしずめる作用、発汗や解熱、保温作用があります。風邪のときにショウガ湯がよく飲まれるのはこのためです。

そのほか、血圧を調整したり、血栓の予防、抗潰瘍作用、強心作用、うつ病の改善、肩こりの改善、めまいの予防や改善といった効果が、科学的にも確かめられています。

ショウガには、全身の細胞の新陳代謝を活発にし、機能を高める作用があります。その結果、気力・体力・免疫力を高めることにつながっているのです。まさに「万病に効く妙薬」といえます。



●肩こり・腰痛の改善

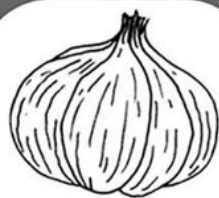


すりおろしたショウガに小麦粉を加え、布にのばして湿布する。

●風邪・冷え性・貧血・低血圧
・胃腸病の改善



ショウガひとかけをすりおろし、熱湯でこしたものに、適量のハチミツか黒砂糖を入れたショウガ湯を一日2～3回飲む。



Galic

旬 = 夏

ニンニク

「大蒜」

抜群の殺菌力&強壮力があり、毎日少しずつが効果的！

〈効果〉強壮・強精作用、殺菌・防腐作用、糖尿病・心臓病の予防・改善、健胃・整腸作用

ニンニクは、疲労回復や滋養強壮、殺菌作用がバツグンに高いことで知られています。

こうした作用の主役が、あの強烈な臭いのもととなっているアリシンです。

アリシンには、ビタミンB₁の働きを促進する効果があります。その働きにより疲れにくくなり、精力増強に役立つのです。

アリシンは、食中毒や感染症にも、強力な殺菌効果を発揮します。消化機能の働きを整える作用もあるため、便秘の改善や下痢止めとしても効果があります。

体内のニコチンや有害物質を解毒する作用もあるので、タバコを吸う人にもおすすめ。

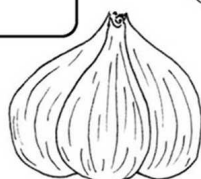
さらに、コレステロールを除去して、血液をキレイにする作用もあります。高血圧や動脈硬化などの予防にも効果的です。

そのほかの薬効としては、肝機能を強化したり、糖尿病を予防する作用、老眼の予防、新陳代謝を高める効果もあります。

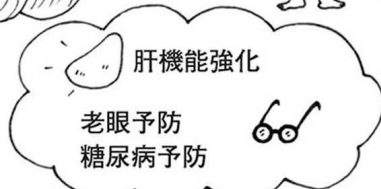
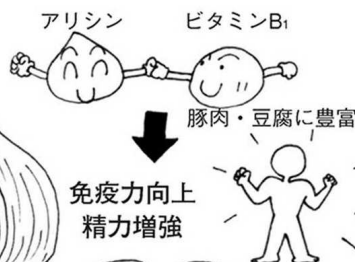
からだを温めて、血行をよくするほか、発汗・利尿といった作用もあるので、風邪のときにも有効です。



適量は1日
1～2片



アリシン



民間療法

●下痢の改善



ニンニク入りのおかゆを食べる。

●風邪の予防



ニンニク、ショウガ各15gをどんぶり1杯の水で半量まで煮つめ、ハチミツを入れて、寝る前に飲む。



Sea vegetable

旬 = ◆◆◆

海藻類

抗ガン作用も大！

免疫力を高め、若さを保つ健康食品

〈効果〉コレステロール低下、若さを保つ

海藻は野菜と含有成分が似ていますが、総合的な栄養価、健康に対する効力は、野菜を上回ります。ビタミン・ミネラル類などは、陸上の野菜よりもずっと多く含まれています。

海藻や小魚を常食する地方には、長寿者が多いといわれます。

海藻類で特徴的なのは、ミネラルであるヨードの含有量が多いこと。これは、新陳代謝を高める働きがあり、若さと健康を保つのに大いに役立つ栄養素です。

海藻類には、ぬめりのもとである特殊な成分を含みます。これが免疫力をアップし、高いガン予防効果のあることがわかっています。

また、余分な塩分を排出し、血中コレステロール値を下げる働きも。そのため、血栓症や高血圧の予防・改善に最適です。

豊富に含まれる食物繊維は、便通をよくして、腸内の老廃物を掃除してくれます。

特徴的なのは、海藻の脂質は魚介類に含まれるEPAやDHAで構成されているということ。これも、血圧を下げたり、コレステロールの除去といった働きをしてくれます。

おもな海藻類の効果!!

ワカメ、コンブ

ヌルヌル（アルギン酸）がコレステロール、血圧低下!!

効率よく摂取するコツ

1日3食でとり入れよう!!

朝



ワカメの
みそ汁

昼



ワカメとキャベツ
の酢の物

夜



コブ巻き

テングサ(寒天)

食物繊維タップリ



腸内をキレイに
大掃除!!



ゼリー



ところ天

みそ汁



市販の
粉末寒天

のり

●ビタミンBはミカンの3倍!!



1 帖

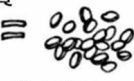


ミカン 1 個

●タンパク質



2 枚



ダイズ15g



肝機能向上

粉末寒天も活用しよう!!

民間療法

●便秘解消・美肌効果



牛乳ゼリーには、寒天の食物繊維が便秘を解消し、美肌効果もあり!!

●貧血・更年期障害の予防

① ゆでたホウレンソウを



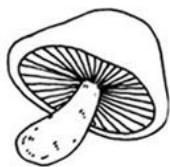
② のりで巻き...



③ ひと口大にカット!!



ゆでたホウレンソウを切り、のりで、くるくる巻く!! 鉄分とミネラルがタップリ。



Fungi

旬 = ◆◆◆

キノコ類

ガン予防効果が高く、ダイエットにもピッタリの食材

〈効果〉腸内老廃物の除去、免疫力を高める

キノコのメリットは、満腹感が得られるのに低カロリーであることです。

さらに、タンパク質や脂肪の代謝をよくするビタミンB₂も含まれるので、肥満防止効果を期待できます。つまり、ダイエットにピッタリな食材なのです。

とくに食物繊維が豊富。腸内の有害物質や老廃物、発ガン物質を排泄してくれます。血中コレステロール値を下げたり、血液をキレイにする成分も含まれています。そのため、生活習慣病の予防効果もあります。

また、キノコ類は免疫力を強化する成分を含むため、ガン予防効果も期待されています。

カルシウムの吸収を助ける成分も含まれるので、骨粗しょう症の予防にも有効です。

ただし、キノコ自体にはカルシウムの含有量が少ないので、カルシウムの豊富な食材と組み合わせて食べましょう。

以上が、全般的なキノコの特徴です。種類により、含有成分は若干異なります。それぞれの効果を知って、効果的に食卓に盛りこみましょう。

おもなキノコ類の効果!!

ナメコ

ぬめりに
ムチン

タンパク質・アミノ酸の
吸収率アップ!



胃や肝臓の
粘膜を保つ



二日酔いには
ナメコナ!!

マイタケ

グルカンが
いっぱい

ガン予防
糖尿病予防



シイタケ

ビタミンD
カリウム



コレステロール低下
ガン予防



干しシイタケ



骨粗しょう症予防



生シイタケ

干しシイタケの戻し汁

高血圧予防

水 200cc



干しシイタケ
1個



1 晩冷蔵庫へ

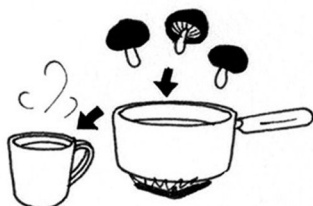
民間療法

●食欲増進



ナメコとダイコンおろしをあえて食べる。

●肝臓病・心臓病・腎臓病・高血圧・風邪・魚の中毒・肥満症の予防



シイタケをトロ火で煎じた煎じ汁を飲む。

からだを温める野菜

根菜や色の濃い野菜は、からだを温め、元気をくれる！

野菜に限らず、外見が「青・白・緑」の色の食べものはからだを冷やし、「赤・黒・橙・黄」など濃い色の食べ物は、からだを温める傾向があります。

野菜は、キュウリ・レタス・ハクサイなどの葉野菜よりも、ゴボウ・ニンジン・レンコン・タマネギなどの根菜のほうが、からだを温める作用があるのです。

根菜類は、「色が濃い」という性質のほかに、熱い太陽に背を向け、温度の低い土中に向かってもぐっていきます。そのため、自分自身が温かい性質をもっていると考えてよいでしょう。

キュウリ、ハクサイ、ダイコンといったからだを冷やす野菜も、熱を加えたり、塩を加えたりすることで、からだを温める性質を帯びてきます。とくに漬け物は塩と圧力（重石）が加わるので、からだを温める作用や、からだを元気にする作用が倍加します。

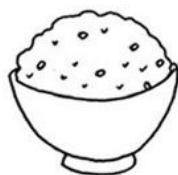
なお、葉野菜のなかでも、黒味を帯びたホウレンソウやコマツナ、シュンギクは、からだを冷やす性質はありません。



Part2

Cereals That Can Be Medicines

クスリになる穀物（穀類・豆類・種実類）



Rice

旬 = 秋

コメ
[米]

脳の働きをよくする、大切なエネルギー源

〈効果〉高脂血症予防、糖尿病予防、健康・生命のもと

コメは脳の働きをよくし、生活習慣病も予防する、大切なエネルギー源といえます。

コメのでんぷん（炭水化物）は、エネルギーをもっとも必要とする脳にとって非常に有効です。コメのでんぷんは、体内ですぐブドウ糖になり、消化吸収率が高いからです。

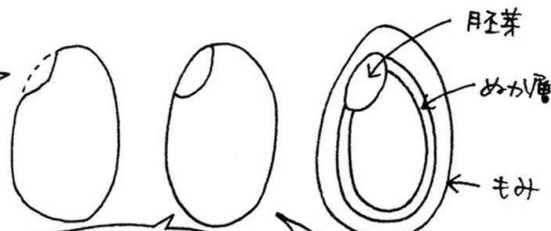
コメに含まれている糖質は、優先的にエネルギー消費に使われるため、肥満の原因にはなりにくいことが特徴。アミノ酸がバランスよく含まれ、しかも低カロリーです。

さらに、コメのでんぷんに含まれる成分には、コレステロール値や血糖値、血圧を下げる効果があります。

白米よりもさらに栄養価の高いのが、玄米です。血中のコレステロールを下げるリノール酸や、腸内の有害物を排泄する食物繊維も、玄米のほうが豊富です。ガン予防や老化の防止に役立つ成分も含まれます。

玄米はかたいので、よくかむことで唾液の分泌を促し、若返りのホルモン分泌を促す作用も期待できます。

胚芽をとって
ピカピカに
削ったもの



ビタミン類、カリウム、
鉄分、亜鉛、マグネシウム

リノール酸、
食物繊維が豊富

お米の糖分はすぐに
エネルギーに変わる



ごはん一杯100g
こんなにヘルシー



6枚切り
食パン1/3枚



糖質



アスパラガス
5本

マグネシウム



ゴマ
小さじ8杯

ビタミンE



牛乳
1/2カップ

タンパク質

米ぬかパワー

食物繊維タップリ!



いってふりかけに!

「お肌スベスベ」



GABA

血圧を下げる
コレステロール
抑制



Wheat & Bread

旬 = 春、夏

コムギ&パン

「小麦」

白パンより全粒粉パンがベター。肉との相性は良好

〈効果〉糖尿病予防、ガン予防

コムギもコメと同じように、精白して白粉となった小麦粉と、精白する前の小麦胚芽とがあります。

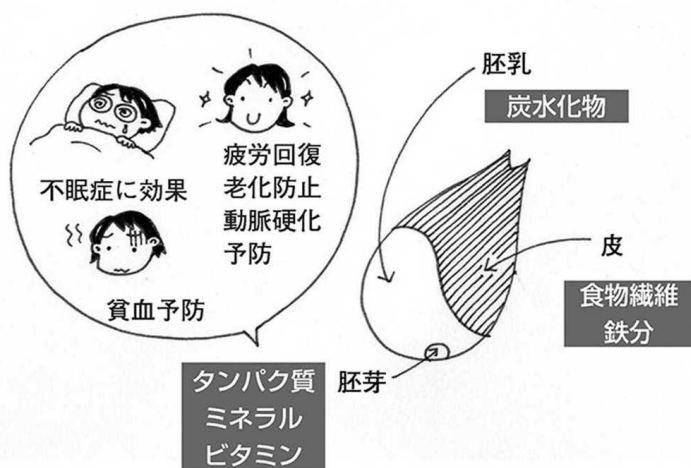
精白された小麦粉は、コメと比べるとタンパク価が低く、ビタミンやミネラルの含有量も非常に少ない食品です。

ただし、コムギに含まれる水溶性タンパク質が、食後の血糖値を抑制する働きのあることが最近わかってきました。これにより、糖尿病の予防効果が期待されています。

小麦胚芽には、精白された小麦粉よりも、ビタミン・ミネラル類ともに、豊富に含まれています。そのため、ガンをはじめとした病気を予防する効果をもっています。

胚芽から抽出された「小麦胚芽油」は、健康食品として知られています。細胞の老化をくいとめるビタミンEを中心として、さまざまな有効成分が含まれています。

つまり、パンでいうなら、白パンよりも全粒粉のパン（黒パン）のほうが、栄養的にはすぐれているというわけです。



——タンパク質の含有量——





肉とパンは相性
がいい！

●成分比較表

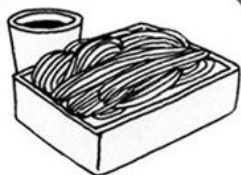
(可食部100g当たり)

	タンパク質	マグネシウム	鉄分
小麦 (薄力粉)	80mg	12mg	0.6mg
玄麦	106mg	80mg	3.2mg

玄麦とは…脱穀して外皮、
胚芽がついたままの麦



栄養タップリ!!



Buckwheat

旬 = 夏～秋

ンバ

「蕎麦」

血管を強くして血液をキレイに。肥満予防の効果もあり

〈効果〉肥満・脳卒中・認知症の予防、むくみ・便秘の改善

ソバには、毛細血管を強化して脳卒中などを防ぎ、脳の記憶細胞の破壊や認知症を防ぐ成分のルチンが含まれています。

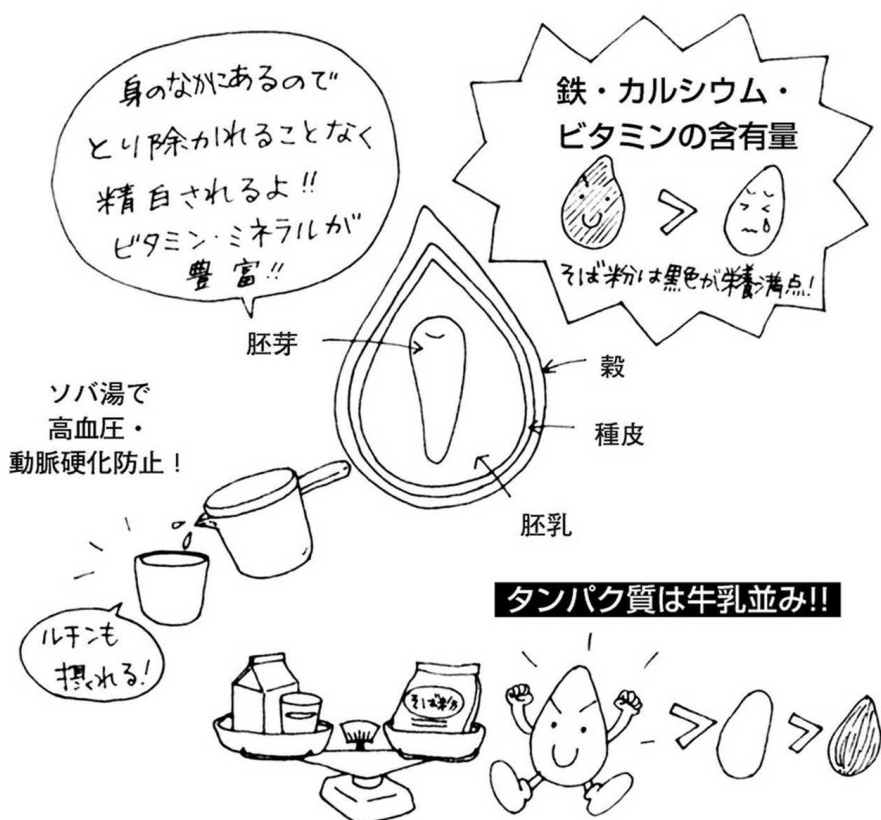
そのほかルチンには、血液をサラサラにして血栓を防ぐ作用があり、高血圧や動脈硬化の予防・改善の効果を期待できます。

ほかに、ビタミンCの働きを高める効果もあります。免疫力のアップや肌の老化予防にも役立ちます。

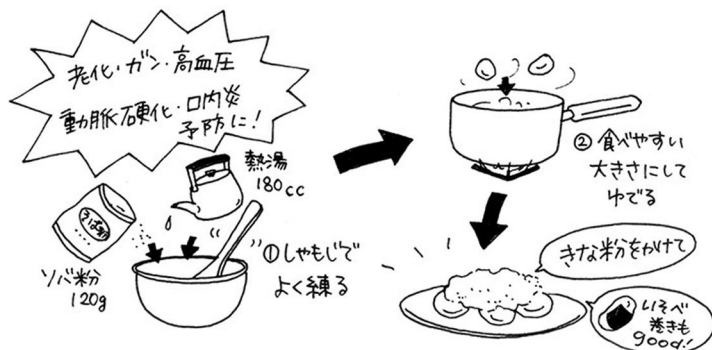
ソバは8種類の必須アミノ酸を有する、良質なタンパク質を含んでいます。このアミノ酸には、脂肪の増加を抑える作用があるので、肥満の防止に役立ちます。

そば粉は、色が黒いものほど栄養分が多いといわれています。実際に、鉄やカルシウムといったミネラル、ビタミンB₁・B₂などのビタミン類の含有量は、色の薄いソバよりも濃い色のほうが多いです。

栄養豊富なソバは、疲労回復にも効果があります。胃腸を強くする作用もあり、便秘や下痢にも有効。さらに、からだを温める作用ももっている優良食品です。



ソバがき



ソバ粉を熱湯で練った「ソバがき」は、ルチン、アミノ酸がそのまま入れられます。高血圧・ガン・動脈硬化予防に!!



small beans

旬 = 秋

アズキ 小豆

むくみ解消！

血中の脂肪&コレステロール低下作用も

〈効果〉利尿作用・むくみ・二日酔いの改善

栄養価が高く、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。ほかの豆類に比べて脂肪分が少ないことも、大きな特徴です。

アズキは、ポリフェノール的一种であるサポニンを含みます。これは、体内の水分を調節し、むくみがあると強力な利尿作用を発揮します。またビタミンB₁を多く含み、疲れやかっけにも効果を発揮してくれます。

サポニンには、血中のコレステロールや脂肪を低下する作用もあります。皮の部分に多く含まれるので、皮付きのまま食べましょう。

ビタミンB₁



サポニン

民間療法



●むくみや二日酔い・ふきでものの改善

アズキの煮汁を飲めば、むくみや二日酔いに。練ったものをふきでものに貼るとよい。



Soybean

旬 = 夏

ダイズ 大豆

良質のタンパク質&イソフラボンで健康を促進

〈効果〉老化予防、健脳、乳ガン・子宮ガンの予防、骨粗しょう症の改善

「畑の肉」といわれるほど、良質の植物性タンパク質、必須アミノ酸が豊富です。

高タンパク質・低カロリーの理想的な健康食材として、海外からも注目を集めています。

ビタミンではB群とE・Kが含まれ、糖質の代謝をよくし、血液を浄化してくれます。カルシウムや食物繊維も豊富なので、利尿作用や、コレステロールを排除する作用もあります。

さらに、老化を予防するサポニン、脳の働きをよくするレシチンも含まれます。



これもダイズ!!



旬＝秋

ギンナン

「銀杏」

せきや痰をしずめてくれる

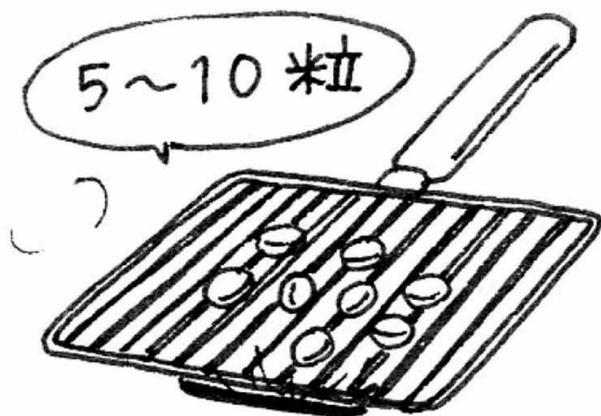
〈効果〉せき・頻尿の改善

ギンナンは、煮て食べると肺が温まり、せきや痰をしずめます。結核の全盛時代には民間療法に「薬」として用いられました。

また、頻尿や夜尿症の改善にも効果があり、毒消しの作用もあります。ただし、ギンナンには青酸が含まれています。食べすぎると、消化不良をおこしたり、のぼせたり、鼻血がでる人もいるため、一日5～10粒を目安として食べましょう。

民間療法

●せきどめ、気管支炎の改善



焼いたギンナンを毎日5～10粒
食べるとよい。

旬＝一年じゅう

ゴマ 「胡麻」

栄養価が高く、
老化も防止

〈効果〉強壮・強精作用、ガン予防、肝臓病の予防

重量の約半分の成分が、リノール酸やオレイン酸といった脂質。コレステロールを抑えて動脈硬化を予防してくれます。

疲労回復のビタミンB群、老化を予防するビタミンE、貧血に効く鉄分、骨を強くするカルシウムも豊富に含まれています。

強い抗酸化作用をもつセサミンは、ガン予防や肝臓病、二日酔いの改善にも有効。ゴマ油も積極的に使いましょう。

民間療法

●白髪・精力減退の改善



黒ゴマ8：粗塩2をいってすりつぶし、ごはんにかけて食べる。

旬＝秋

クルミ 「胡桃」

美肌づくりや髪
の健康に有効

〈効果〉認知症・老化予防、強壮・強精作用

クルミは「元気をつけ、肌をうるおし、髪を黒くする」といわれています。

良質のタンパク質や脂肪酸、ビタミンEやB₁・B₂といった栄養素の働きによるものです。抗酸化作用によって、生活習慣病も予防します。さらに、コレステロールを抑制し、肥満や高血圧、動脈硬化を予防する効果も期待できます。

からだを温め、便通をよくする効果もあります。



コレステロール抑制効果

- ・肥満予防
- ・高血圧予防
- ・動脈硬化予防

※高カロリーなので食べすぎないこと。

旬＝一年じゅう

ピーナッツ 落花生

薄皮に抗ガン作用がある！

〈効果〉強壮・強精作用、ガンの予防、下痢の改善

コレステロールを防ぎ、動脈硬化を予防する効果があります。また、アルツハイマーを防ぐとされるレシチンなどが豊富です。

良質のタンパク質、ビタミンB群・Eも含有。食物繊維も多く、脂肪や糖の吸収をさまたげるので、高脂血症や糖尿病の改善に有効です。カロリーが高く、一日10～20粒くらいが適当です。茶色い薄皮には、抗ガン作用があるといわれています。



**皮付きのまま食べれば
抗ガン作用を発揮**

さらに薄皮は

- ・ 下痢の改善
- ・ 止血に有効！

発酵食品について

日本人の長寿の秘密は身近な食品にあり！

欧米食でいえばチーズやヨーグルト、和食では漬物・梅干し・みそ・しょう油・納豆……など、発酵食品にもいろいろ種類があります。

発酵の過程において、タンパク質や脂肪、炭水化物などの栄養素が分解されています。消化吸収がよくなっているため、胃腸の弱い高齢者や幼児、体力のない人に、おすすめの食品です。

また、発酵食品のなかで活動している乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は、さまざまな有益作用を発揮します。

世界に知られた長寿地域のコーカサスの人々が乳酸菌飲料のマツオニ（ヨーグルトの一種）を多食しているのは有名な話です。われわれ日本人の長寿の秘密も漬け物、梅干し、みそなどの発酵食品にあるかもしれません。

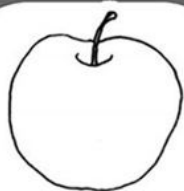
【善玉菌の有益作用】

- 種々のビタミンを生成する
- 腸内の免疫細胞を刺激して免疫力をあげる
- 発ガン物質を解毒する
- 便秘を促す

Part3

Fruits That Can Be Medicines

クスリになるくだもの



Apple

旬 = 秋～春

リンゴ

「林檎」

下痢や生活習慣病、
高血圧などに有効な「万能薬」

〈効果〉高血圧・ガンの予防・改善、便秘・気管支炎の改善、コレステロール低下

リンゴは古くから「万病の薬」「一日1個のリンゴは医者を選ばせる」といわれるほど薬効の多いくだもの。ビタミン類や酵素、有機酸、ミネラルがバランスよく含まれています。

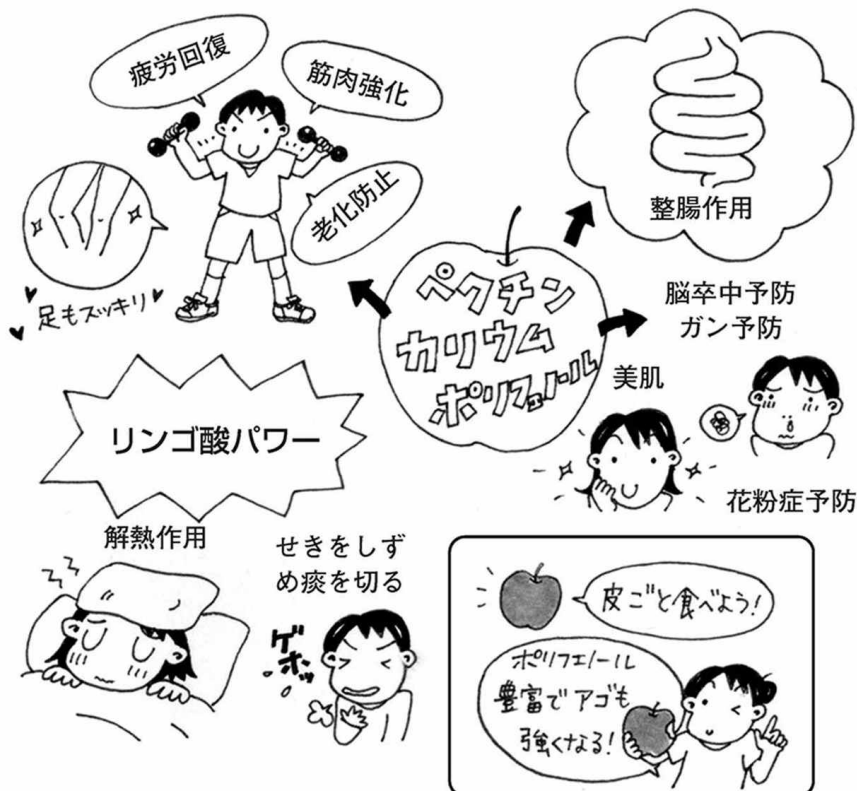
胃腸の働きをよくして、便秘や下痢といった症状を改善してくれるのは、食物繊維のペクチン。有害物質を排除したり、血中のコレステロール値を下げる働きもあります。

余分な塩分を排泄するカリウムは、血圧を下げるため、高血圧にも有効です。

含有成分であるリンゴ酸は、体内の炎症をいやす作用があります。気管支炎や肝炎、膀胱炎や膵炎といった炎症の改善を早めます。

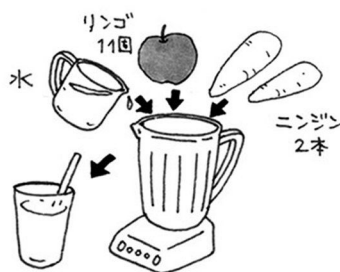
そのほか、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖や、ガン細胞を増殖させる活性酸素の発生を抑え、抗酸化作用のあるポリフェノールなど、さまざまな有効成分が含まれています。ポリフェノールは、とくに皮の部分に豊富です。

これらの作用から、肥満や肝臓病や腎臓病、リウマチ、痛風、動脈硬化症、心臓病、湿疹といった疾患に効果を期待できます。



民間療法

●肥満・生活習慣病の予防

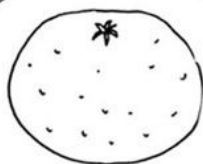


ニンジン2本とリンゴ1個の生ジュースをつくり、朝食代わりに飲む。

●下痢の改善



リンゴを皮ごとすりおろして食べる。



Mandarin

旬 = 秋～冬

ミカン

「蜜柑」

風邪や肌あれ対策にピッタリ。袋ごと食べるとベター

〈効果〉風邪・ガン予防、血管強化、肌あれ改善

風邪対策や、肌あれ改善に有効です。ビタミンCがとくに豊富に含まれ、一日に2個食べると、一日の所要量を摂取できます。

ひびやしもやけができたなら、果汁をつけてマッサージをしてみてください。外皮で顔や手足の皮膚をマッサージすれば、肌がなめらかになります。

また、豊富に含まれるビタミンPとCは、血管を強化してくれるので、血管の老化予防や出血の予防にも役立ちます。

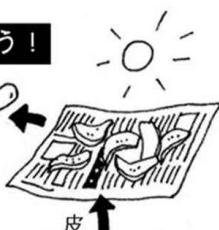
そのほかミカンには、胃液の分泌を促進し、食欲を増進する作用もあります。

オレンジ色の色素は、β-クリプトキサンチンという成分によるもの。強力な発ガン抑制作用があり、ガン予防に有効です。

果汁が多く、からだを冷やす作用があるので、発熱時などの水分補給に最適です。それだけに、冷え性の人が食べすぎると、冷えに拍車をかけるので注意してください。

ミカンの皮の部分にもさまざまな効果が。乾燥させた外皮は陳チン皮ピといい、生薬としても使われています。

天日干ししてから煎じて飲もう！



マッサージに!!

果汁



しもやけ防止

美肌



知ってた!?

焼いてから食べるとおいしい!!

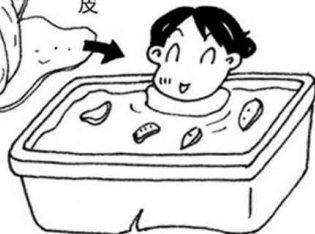
甘くなるよ!!



袋



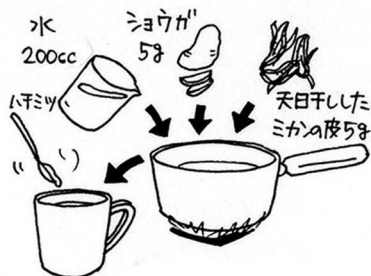
皮 5個分で入浴



冷え性改善、
神経痛改善、
リウマチ改善

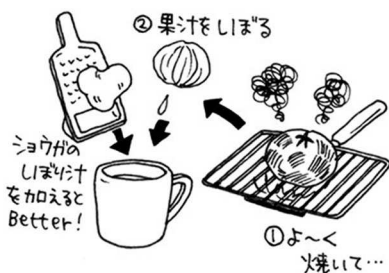
コレステロールを下げる
便秘を改善

●のどや胃の不調の改善

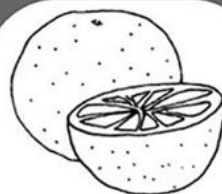


外皮を洗って刻み、1週間ほど天日干しする。それを5gとショウガ、コップ1杯の水を煮つめて半量にし、ハチミツを加えて飲む。

●風邪やインフルエンザの予防



丸ごと弱火で黒焼きにし、熱い果汁を飲む。ショウガ汁を加えるとさらによい。



Grapefruit

旬 = 冬

グレープフルーツ

豊富なビタミンCパワーで、美肌と健康づくりに生かす

〈効果〉食欲増進、血管病（動脈硬化・血栓症）の予防、ガン予防

含有成分はほかの柑かん橘きつ類のいとほぼ同じ。とくにビタミンCは100g中に約40mgもあり、レモン、オレンジについて多い果実です。

ビタミンCはコラーゲンをつくる働きのほか、シミやソバカスを予防・解消する働きがあるため、美肌づくりに最適です。

また、抗酸化作用や免疫力を高める作用、コレステロール値を下げる働きなどがあることも、ビタミンCの大きな特徴です。

また、カルシウムをはじめとした、各種のミネラルがバランスよく含まれています。老廃物を排除する食物繊維も豊富です。

そうした有効成分の働きによって、風邪対策や、ガン予防、脳卒中や動脈硬化といった生活習慣病の予防にも効果があります。

酸味のもとであるクエン酸は、唾液や胃液の分泌をよくしてくれるもの。食欲増進や胃腸機能の増強に役立ちます。

グレープフルーツは、日本での栽培が難しいため、ほとんどが輸入品。ツヤがあり、ズシリと重みがあるものほど新鮮です。店頭でチェックしながら選ぶとよいでしょう。

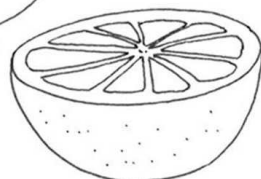


ビタミンC

風邪や
気管支炎の予防



美肌効果
シミ・ソバカス
予防



クエン酸

食欲増進

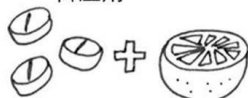


食物繊維 ミネラル

ガン予防

危険!!

降圧剤



血圧が下がります!!

β-カロチン含有量は？



ルビー
(赤肉種)



ホワイト
(白肉種)

民間療法

●イライラ・不安・不眠の解消

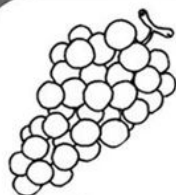
●二日酔いの予防



生ジュースをコップ半分とハチミツ適量にお湯を注ぎ、ゆっくり飲むとよい。



生ジュースを飲む。ビタミンCが、肝機能を強化し、アルコールも解毒してくれる。



Grape

旬 = 夏～秋

ブドウ

「葡萄」

疲労回復や、生活習慣病予防に効果がある「栄養剤」

〈効果〉疲労回復、ガン予防、利尿作用（むくみ改善）

ブドウのおもな成分は、ブドウ糖と果糖。ブドウ糖は医療用に使われていて、注射や点滴によって体内に入ると、すぐエネルギーに変わり、元気をとり戻します。

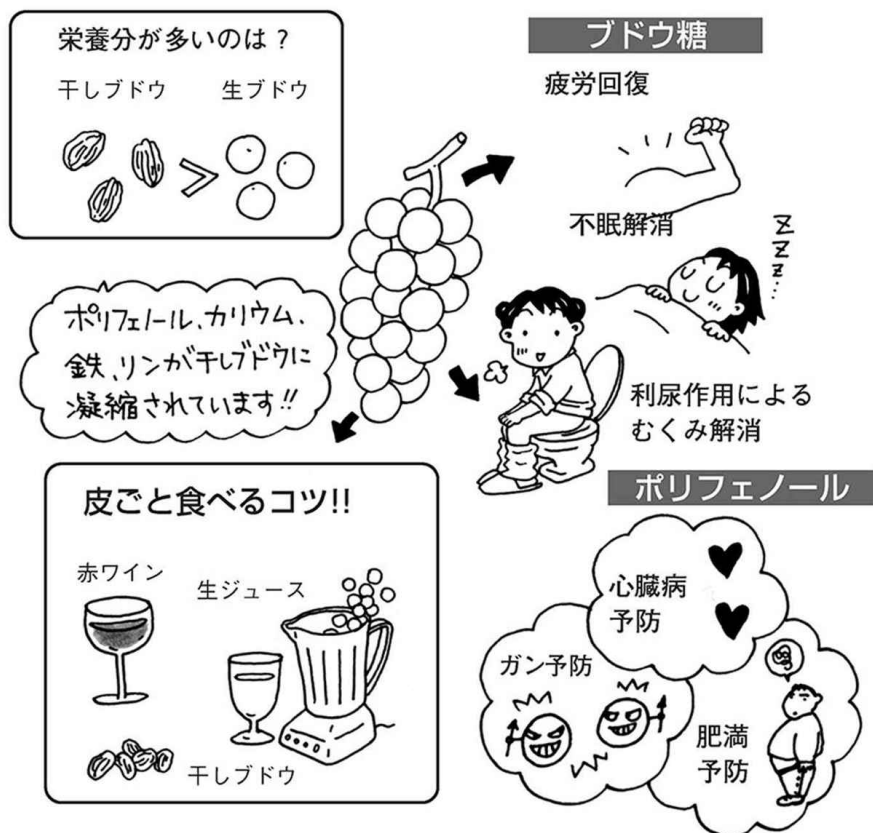
このことからわかるように、ブドウの薬効は、「疲労回復」が中心です。

そのため、「栄養剤」としての効果がバツグンに高いことが、ブドウの大きな特徴。さらに、不眠症や、利尿作用によるむくみの解消にも効果があるといわれています。

ブドウに含まれるクエン酸、リンゴ酸などの有機酸には、胃液の分泌を促す作用があるため、食欲の増進にも有効です。

食べ残してしまいがちな皮には、ポリフェノールの一種であるレスベラトロールという成分があります。これは、体内の活性酸素を取り除く作用があり、心臓病やガンをはじめとした、さまざまな病気の予防に有効であることがわかっています。

肥満や高血圧、呼吸器疾患（気管支炎や喘息）、肝臓の病気などにも有効です。ブドウは、生活習慣病の治療にも役立つのです。



●食欲不振、病中・病後の回復



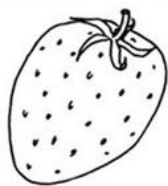
ニンジン、レモンといっしょに生ジュースをつくり、かむように飲む。ブドウは皮ごと使うと効果的。

●貧血の予防



干しブドウを
毎日10粒!

干しブドウを毎日10粒ほど食べる。



Strawberry

旬 = 冬～春

イチゴ 「母」

美肌をつくり、貧血も改善。血色もよくなる女性の味方！

〈効果〉貧血・頭痛の改善、美肌づくり、動脈硬化予防、風邪の予防

ビタミンCが大量に含まれるイチゴ。肌を美しくし、健康も促進、血色のよい顔色をつくる、女性に心強い味方のフルーツです。

鉄分も多いため、貧血に効果があることも大きな特徴。食物繊維のペクチンも多く、血中のコレステロール値を下げて、動脈硬化や高血圧の予防・改善に役立ちます。

また、解熱・利尿・去痰作用のほか、頭痛や神経痛をやわらげる効果もあります。

虫歯菌の繁殖を防ぐキシリトールも含まれ、虫歯や歯周病予防にも有効です。

ペクチン

便秘解消
整腸作用

虫歯予防

キシリトール



一日のビタミンC所要量



イチゴ5粒



風邪
予防

ストレス
解消

シミ・
ソバカス予防

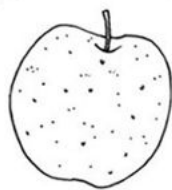
民間療法

イチゴ酒



●滋養強壮剤として

氷砂糖150g、焼酎1.8ℓと100～150gのイチゴをビンに入れ約3週間漬けこむ。毎晩寝る前に、おちよこ1～2杯飲む。



Pear

旬 = 秋

ナシ 「梨」

のどの痛みや気管支炎に。からだを冷やす解熱効果も

〈効果〉のどの痛みの緩和、気管支炎・むくみの改善、疲労回復、食欲増進

のどの痛いときにナシを食べると、痛みがやわらぎ、痰がでやすくなります。気管支炎や声がれをしたときも、よく効きます。解熱作用があるので、発熱時にも有効です。

肉の消化を促進する消化酵素が含まれているので、肉を食べたあとのデザートにピッタリ。繊維も豊富で、便秘にも効果的です。

また、果糖や、クエン酸などの有機酸、ビタミン・ミネラル類がバランスよく含まれています。そのため、夏バテ時の食欲増進や、疲労回復の効果も期待できます。

消化酵素

アスパラギン酸

肉料理のあとの
デザートに!!

動脈硬化予防

高血圧
予防

血液サササ

心筋梗塞
脳梗塞予防

民間療法



●せき・痰の改善

ナシ2個のジュースにショウガのしぼり汁、ハチミツ少量を加え、とろとろになるまで弱火で煮つめて飲む。



Melon

旬 = 夏

メロン

むくみ解消や夏バテ対策に効果大！

〈効果〉むくみの改善、高血圧・腎臓病の予防、解熱、暑気払い（夏バテ回復）

メロンには、スイカ（ウリ科）と同じように利尿作用があります。むくみや高血圧、腎臓病などに有効なフルーツです。

おもな成分は、ブドウ糖、果糖といった糖質。さらに、ビタミンB₁、B₂、C、β-カロチン、カリウムが豊富に含まれています。そのため、夏バテの回復にはとても有効。夏に、大いに食べたいくだもののひとつです。

露地もののプリンスメロンなどは、ビタミンCやカロチンが、温室もののマスクメロンはタンパク質やビタミンB類が多いようです。

オキシカイン

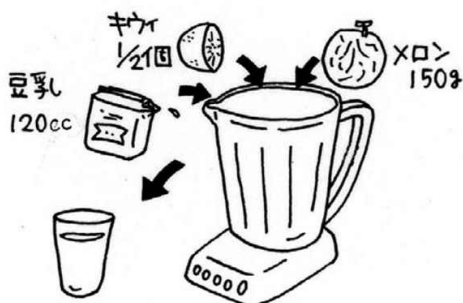


GABAの量

温室

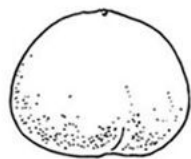
露地

ヘルシーレシピ



●整腸、肥満・高血圧予防

メロン、キウイ、豆乳でジュースをつくる。



Peach

旬 = 夏

モモ
〔桃〕

汗かきの人に最適。栄養満点で便秘もスッキリ解消

〈効果〉寝汗（バセドウ病）の改善、栄養補給、あせも・湿疹の改善

モモは、寝汗を止めてくれることが経験的に知られています。バセドウ病（寝汗）や多汗症、暑がりの人には格好のくだものです。

果肉には、タンパク質や各種ミネラル、ビタミン類、クエン酸などの有機酸が含まれ、栄養も満点。栄養補給にピッタリです。

便秘の解消や、血中コレステロール値の低下に役立つペクチンも豊富に含まれています。

タネは「桃とう仁にん」とよばれ、血行をよくする漢方薬の主成分として利用されています。生理不順や肩こり、頭痛などに有効です。

実：カリウム

高血圧予防
ガン予防

葉：タンニン

美肌効果

**タネ：婦人病に
「桃仁」**

肩こり、
生理痛、
頭痛の
改善



民間療法



●あせも・湿疹の 予防

生の葉500 g を湯ぶ
ねに入れて入浴する。



Watermelon

旬 = 夏

スイカ

西瓜

利尿・解熱作用で結石にも有効！

暑さを消す効果も

〈効果〉口の渇き・むくみ・高血圧の改善、心臓病・腎臓病の予防

スイカの90%以上は水分。強力な利尿作用に加え、さまざまな薬効があります。

具体的には、高血圧や腎炎、むくみ、心臓病、腎臓病のほか、二日酔いなどに有効です。これらの作用は、スイカに含まれるアミノ酸、カリウム、リコピン、カロチンなどの働きによるものです。

また、解熱作用や抗炎症作用もあるため、発熱時や膀胱炎ぼうこうえんにもよく効きます。からだを冷やす食品なので、冷え性の人は果汁をアメ状にした、スイカ糖を利用しましょう。

リコピン

疲労回復
老化防止
ガン予防



シルトルリン

強力な利尿作用!!

むくみ防止
二日酔い



腎炎予防

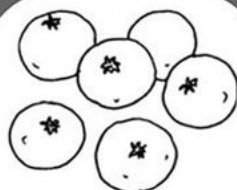


民間療法



●高血圧・むくみ・ 腎臓結石の予防

果肉2～3個分を布でしぼり、5～6時間煮つめ、お湯割りで一日1～2杯飲む。
冷蔵庫で保存可。



Blueberry

旬 = 秋

ブルーベリー

眼精疲労を回復させるアントシアニンが豊富

〈効果〉眼精疲労の改善、老眼・白内障・ガンの予防

ブルーベリーは、眼によいことで知られています。ポリフェノールの一種であるアントシアニンが、活躍してくれるからです。

これは、網膜の視覚に関わる部分の再合成をうながしたり、網膜の血行をよくします。そのため、眼精疲労や老眼、白内障、視力低下といったトラブルを予防・改善します。

また、強力な抗酸化作用があることも特徴のひとつ。体内の細胞の酸化を防ぎ、ガンや心筋梗塞、脳卒中などの病気の予防、そして老化の予防にも効果があります。



アントシアニン

活性酸素を消す

ガン・心臓疾患予防
老化防止



民間療法



1日20～30粒!

●眼精疲労・老眼・視力低下の改善

乾燥させたブルーベリーを一日20～30粒、毎日食べる。



Persimmon

旬 = 秋

カキ
〔柿〕

二日酔い＆発熱に有効！

冷える作用があるので要注意

〈効果〉高血圧予防、二日酔いの改善、滋養強壮（干し柿）

カキは「二日酔いによい」とされています。これは、豊富に含まれるカリウムによる、利尿効果があるため。お酒を飲む前に、カキを1～2個食べておくと効果的です。

血管をしなやかに、かつ強くするタンニンも豊富。高血圧や脳卒中の予防に有効です。

カキはからだを冷やす作用が強く、食べすぎると腹痛や下痢がおこることも。ただし、干しガキは、からだを冷やす作用がありません。体力を補い、胃腸をじょうぶにし、せきや痰をしずめる効果を発揮してくれます。

タンニン

解毒作用
脳卒中予防
高血圧予防



ビタミンC

風邪予防
シミ・ソバカス予防
血管老化防止

民間療法



●せきや痰・高血圧の改善

干し柿を毎日2～3個食べてせきや痰をしずめる。カキの葉茶を一日数回飲めば、血圧降下作用がある。



Fig

旬 = 夏

イチジク

「無花果」

胃腸の弱い人におすすめ。痔や水虫に使える薬効も

〈効果〉降圧作用、痔・イボ・便秘の改善

イチジクは、胃腸の弱い人には最適なかものです。多く含まれる酵素類に消化を促進する作用があり、食物繊維のペクチンがすぐれた整腸作用を発揮してくれるからです。

中国では痔を治す「クスリ」として有名で、痔の痛みなどにも効果があります。

特徴的なのは、ベルガプテンという成分が含まれること。これには、血圧を下げる作用のあることが確認されています。

葉や枝を切るとでてくる白い乳は、イボやウオノメ、水虫などに効くといわれています。

ベルガプテン



血圧降下

胃腸の弱い人に！

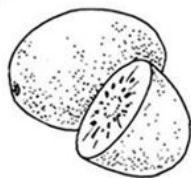


民間療法



●痔・腰痛・神経痛の改善

イチジクの生の枝葉を湯ぶねに入れて入浴する。



Kiwi Fruits

旬 = 秋

キウイフルーツ

美肌づくりやガン予防に有効なビタミンCが豊富

〈効果〉便秘の改善、肉の消化促進

キウイフルーツには、ビタミンCがタップリ。たった1個で、一日に必要な量を摂取できます。

ビタミンCは美肌づくりだけでなく、抗ガン作用も発揮する、薬効の多い栄養素です。食物繊維のペクチンも多く、便通をよくし、老廃物の排泄を促してくれます。

キウイフルーツのよい点は、タネもいっしょに食べられること。タネには「生命のエネルギー」が蓄えられているため、健康にとってもよいのです。

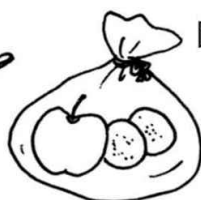
アクチジニン

タンパク質の
消化促進



ビタミンA

免疫力アップ
風邪予防



固いときは…

リンゴと
いっしょに
一晩おく

民間療法



●シミ・ソバカス 予防

キウイ、キャベツ、
リンゴでジュースをつ
くる。コップ2杯弱
を毎日飲む。

旬＝夏

パイ
パイ
ヤ

肉の消化を助けるフルーツ

〈効果〉ガン予防・肉の消化促進、胃痛・下痢・皮膚病の改善

パパイヤは、ビタミンAとCが大量に含まれています。ニキビやソバカスに有効で、化粧品に使われているほどです。

タンパク質分解酵素のパパインが含まれ、肉の消化を助ける働きがあります。果汁に、肉を2～3時間ほど漬けこむと、肉がやわらかくなります。

さらに、抗ガン効果のあるカルパインが含まれているので、ガン予防にも役立ちます。

民間療法

●皮膚病の改善



果汁をしぼり、患部にぬる。

旬＝夏

スモモ

鉄分補給に最適なプルーン

〈効果〉貧血・便秘の予防・改善、疲労回復

鉄分の含有量がずばぬけていて、貧血の予防や改善に最適です。クエン酸、リンゴ酸などの有機酸も豊富で、疲労回復にも有効。

また、毛細血管を強くする成分も含まれ、外傷や出血性の病気の改善にも役立ちます。

乾燥させたプルーンは、鉄、ビタミンA、カルシウム、カリウムなどが豊富なすぐれた健康食品です。生のスモモを2～3個食べれば、二日酔いにも効きます。

民間療法

●便秘の改善



紅茶に乾燥プルーンを3～4個入れ、いっしょに食べる。

旬＝冬

レモン

「檸檬」

疲労回復、健康づくり

〈効果〉疲労回復、美肌効果、血管病の予防、むくみ・二日酔いの改善

レモンは、ビタミンCがとても豊富です。そのため、疲労回復や二日酔い、風邪の予防、美肌づくりなどに役立ちます。

毛細血管を強くするビタミンPが高血圧や動脈硬化、出血、凍傷といった病気の予防・改善にも効果を発揮します。

体内の水分バランスをとる作用もあるので、むくみの改善に効果があります。積極的に食事にとり入れましょう。

民間療法

●風邪・ストレスの改善



果汁とハチミツをカップに入れて、湯を注ぐ。

旬＝一年じゅう

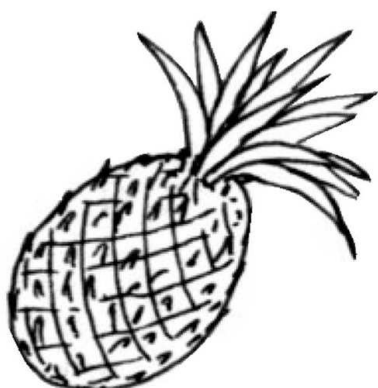
パイナップル

痰を切り、
風邪にも有効

〈効果〉疲労回復、食欲増進、肉の消化促進、去痰

パイナップルは、新陳代謝を活発にするため、疲労回復にたいへん効果があります。糖分（ショ糖）が約10%と多く、ビタミンB₁・B₂・Cも多く含んでいます。

パイナップルには、ブロメリンという独特のタンパク質分解酵素があり、肉の消化を助けてくれます。風邪や気管支炎にも有効です。この酵素は、熱を加えるとなくなってしまうので注意しましょう。



酵素“ブロメリン”の効果

1 タンパク質分解

肉の消化を助ける

2 痰を切る

風邪や気管支炎に有効

旬＝一年じゅう

バナナ

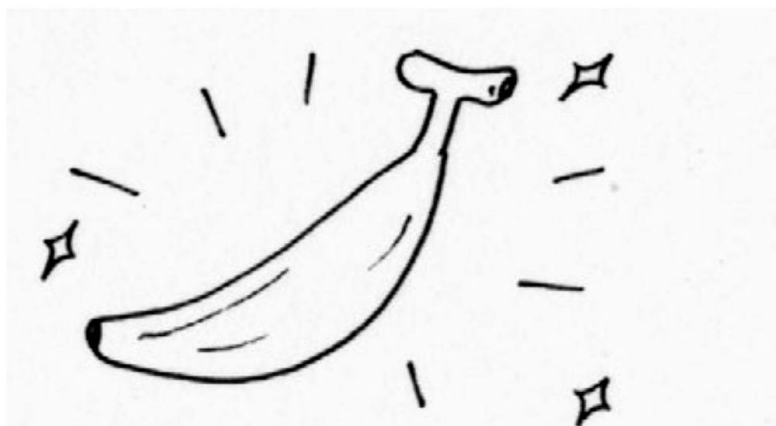
消化のいい栄養補給食品

〈効果〉高血圧の改善、高齢者・病人の栄養補給、免疫力の強化

炭水化物や食物繊維が豊富にあり、消化のよいことが大きな特徴。
ビタミンA・Cが豊富で、B₁・B₂も含まれています。

カルシウム、余分な塩分を排泄し、血圧を下げるカリウムが大量に含まれています。そのため、生活習慣病の予防にも役立ちます。

最近では、ファイトケミカルが血中の白血球を増やし、免疫力を高めることもわかっています。



免疫力アップ!!

ファイトケミカルが血中の白
血球を増やす
免疫力強化

旬＝一年じゅう

アボカド

美肌をつくり、髪にツヤをだす

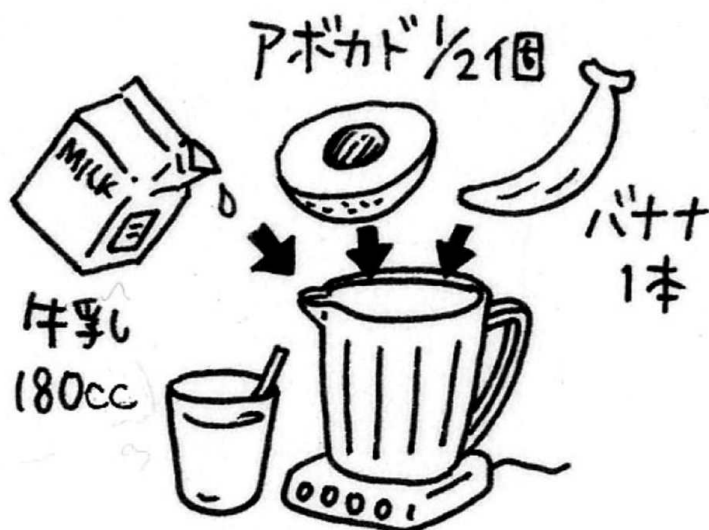
〈効果〉高齢者・病人の栄養補給、美肌効果、便秘の改善

約20%もの脂質を含み、「森のバター」といわれるほど、栄養価の高いフルーツです。

脂質のほとんどが不飽和脂肪酸なので、コレステロール値を低下させる作用があります。

ビタミン類も豊富。肌のかさつきを防いで、髪にツヤをだす成分もあります。

塩やレモンといっしょに食べると、栄養効果がさらにアップ。毎日半分～1個食べれば、便秘にも効果があります。



やわらかくなったアボカド
と完熟バナナ、牛乳でおい
しいシェイクに！

おやつを食べ方

血糖として、すぐに吸収される物がおすすめ！

昔から「おやつ」の時間といえば、午前10時と午後3時です。つまり、朝食や昼食後3時間くらいがすぎて血糖が下がり、脳の空腹中枢が「おなかが空いた」と感じるとき、といってよいでしょう。

人間の60兆個の細胞は糖にのみ、そのエネルギー源を頼っています。そのため、空腹を感じるおやつの時間は糖분을補ってあげればよいのです。しかし、ケーキやお菓子、菓子パン、まんじゅうなどの炭水化物をおやつで食べると、そうした炭水化物が胃腸で消化されて血糖になるまで小1時間かかります。ということは、そのあいだずっと空腹を感じたままなので、食べすぎてしまうことになるのです。

そのため、おやつに適しているのは、すぐに吸収されて血糖になり、空腹感をいやしてくれるもの。つまり、チョコレート、黒アメ、ハチミツ、黒砂糖、フルーツなどの類なのです。



Part4

Fish And Shellfish That Can Be Medicines

クスリになる魚介類



Sardine

旬 = 夏～秋

イワシ

[鰯]

栄養の宝庫！ 脳の働きを高め、骨粗しょう症予防に

〈効果〉血栓症予防、健脳、骨粗しょう症・老化予防

健康への効果が高いといわれるイワシ。血中コレステロール値を減らすEPAや、脳の働きを高めるDHAといった不飽和脂肪酸を多く含み、青魚でもトップクラスです。

カルシウムも豊富に含まれ、さらに、カルシウムの吸収を20倍アップさせるビタミンD也多量にあります。

そのためカルシウムの吸収率が非常によく、骨粗しょう症の予防や、精神を安定させる効果がバツグンに高いのが大きな特徴。骨をじょうぶにし、イライラ解消にも役立ちます。

老化を予防する成分であるレチノールや核酸、脳神経の働きを高めるナイアシンといった成分も含まれます。

食用となるのは、マイワシやカタクチイワシ、ウルメイワシ、キビナゴなどがあります。目刺しやシラス干し、たたみイワシといった加工品も数多くあります。

また、EPAやDHAといった脂肪酸は酸化されやすいのが難点。酸化を防ぐ作用のあるβ-カロチンやビタミンC・Eを含む食品といっしょに食べるとよいでしょう。

DHA

ドコサヘキサエン酸



記憶力向上



視力回復



安眠

イワシの加工食品



目刺し



たたみイワシ



アンチョビ



シラス

EPA

エイコサペンタエン酸

脳卒中予防

動脈硬化予防

中性脂肪低下

カルシウム

丸ごと食べよう!!



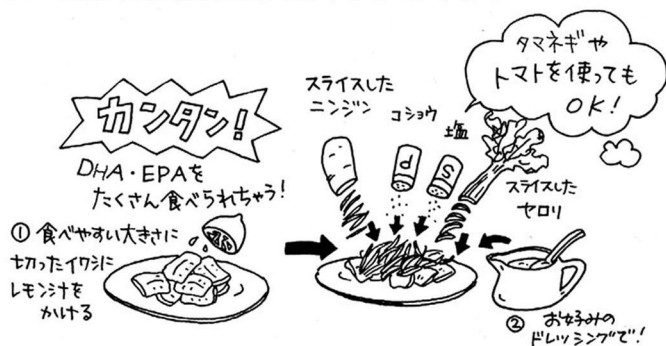
骨をじょうぶに!!



イライラ解消

イワシのマリネ

●EPA・DHAを豊富にとれるイワシのマリネ



食べやすく切ったイワシとニンジン、セロリでマリネをつくる。



Bonito

旬 = 春、秋

カツオ

「鰹」

「血合い」に鉄分&ビタミンAが豊富。疲労回復効果あり

〈効果〉強壮・強精作用、血栓症の予防、貧血の改善、コレステロール低下

脂肪の含有量が少なく、タンパク質は獣肉以上にある健康食品。しかも、中性脂肪やコレステロール値を低下させるEPA、脳を活性化させるDHAも含まれています。

とくに、「血合い（身の赤黒い部分）」には、ビタミンAのほか、造血作用のある B_{12} 、鉄分といった栄養素がとて豊富。レバーと同じような栄養価があり、貧血気味の人にたいへん有効です。

また、血圧の正常化、肝臓の働きを強化するなどの効果のある、タウリンも含まれます。

そのためカツオは、老化防止や生活習慣病の予防、病後の滋養食としても適しているのです。刺身はもちろん、たたきや照り焼き、蒸し物など、大いに利用しましょう。

時速60kmで一生泳ぎ続けるカツオには、人の体内に蓄積する疲労物質を消去するパワーがあるといわれています。

そのおもな働きをするのは、カツオだしの栄養分であるアンセリンやカルノシン。料理にとり入れやすいカツオ節は、こうした栄養素を効率よく摂取することができます。

うまみ成分
イノシン!



コンブ かつお節

カツオ節のイノシンは、
コンブとの組み合わせが最高のダシに!

鉄分・ビタミンB₁

更年期障害
予防



旬は春と秋!!

初ガツオ

戻りガツオ

DHA・EPAも
タップリ!!

動脈硬化
予防
コレステ
ロール
低下

●初ガツオと戻りガツオの成分比較!

(100g当たり)

	熱量	脂質	カルシウム
初ガツオ	114kcal	0.5g	11mg
戻りガツオ	165kcal	6.2g	8mg

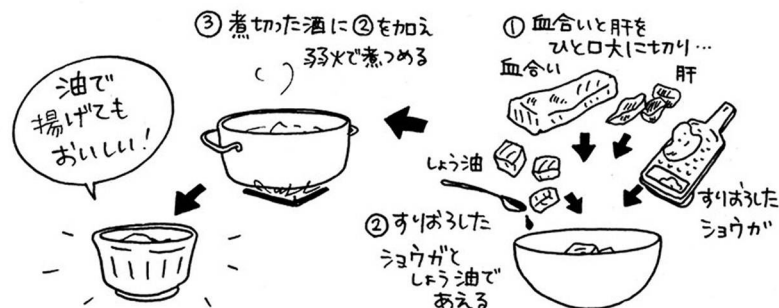
ナトリウム

43mg > 38mg

ビタミン

5mg < 20mg

●滋養・強壮



カツオの血合い部分と肝を、しょうがとしょう油の味つけで煮つけて食べる。



Salmon

旬 = 秋

サケ [鮭]

冷え性や貧血の人に最適。皮まで食べれば美肌効果も

〈効果〉冷え性・貧血・肥満の改善、動脈硬化の予防、認知症の予防

サケは、からだを温め、かつ、ひきしめる作用をもっています。それは、サケの肉を赤くしている成分の働きによるものです。

血行をよくするので、冷え性、肥満の人にとって、格好の食べ物となります。さらに、強力な抗酸化作用とコレステロールを除去する作用があり、ガン予防にも役立ちます。

栄養素をみても、タンパク質を豊富に含み、さらにそのタンパク質の吸収をよくする、ビタミンB₂やB₆も多いことから、利用効率が高いといえます。

動脈硬化や血栓を予防して血液をサラサラにするEPA、脳の働きをよくするDHAも豊富なので、認知症の予防にも期待できます。

また、食べ残してしまいがちな、サケの皮にはコラーゲンがタップリ。細胞の代謝を活性化する作用があり、美肌にはもちろん、老化予防にも有効です。

DHAやEPAといった良質の脂肪酸が含まれているのは、皮のすぐ下の部分。そのため、皮まで残さず食べるようにしましょう。

カルシウム



ビタミンA



イクラやスジコには

ビタミンEが豊富

美肌効果
ガン予防
生活習慣病予防



皮ごと食べよう!!



皮のすぐ下には
コラーゲンが!!

サケを使ったレシピ



焼いたり、揚げ物にして食べることが多いが、煮ても皮までおいしく食べることができる。



Mackerel

旬 = 春・秋

サバ

〔鯖〕

EPAやDHAが豊富。

脳の活性化&血液サラサラ効果大

〈効果〉脳梗塞・心筋梗塞の予防、貧血・認知症の予防

EPAやDHAがとくに多く、青魚ではダントツのトップを誇るのがサバです。

EPAには、血中コレステロール値を下げる、血栓を予防、血圧を下げるといった作用があります。そのため、動脈硬化や脳血栓、心筋梗塞、高血圧など、生活習慣病の予防に有効です。

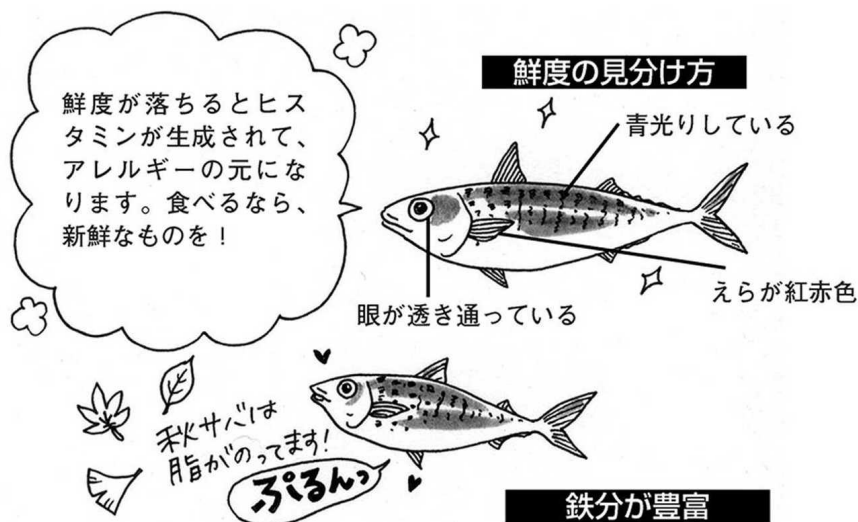
DHAは、脳の老化を防いで、記憶力を向上させたり、老眼の予防や改善、視力回復の効果もあります。

肌の健康に有効なビタミンB₂や、カルシウム、ビタミンDも豊富で、皮膚の健康促進や、骨をじょうぶにする効果があります。

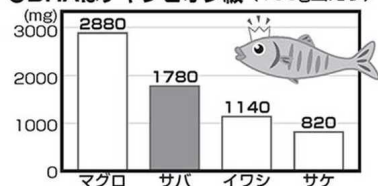
血合い（身の赤黒い部分）には、貧血を改善する鉄分を中心に、多くの栄養素が含まれています。

この部分には、疲労回復、肝機能を強化するといった作用のあるタウリンや、余分な塩分を排出するカリウムも含まれています。

旬は春と秋ですが、秋サバは脂がのっているため、一般的には秋サバの人気が高いようです。



●DHAはチャンピオン級（100g当たり）

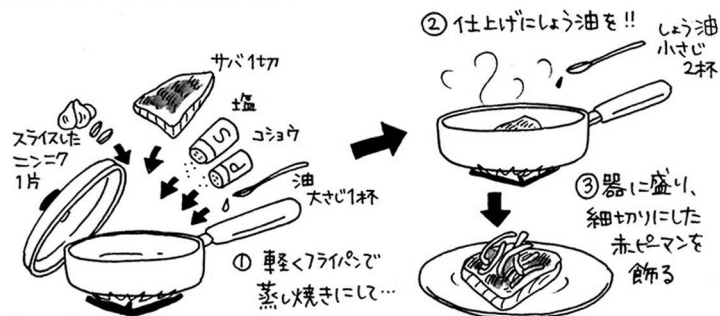


筋肉全体の
20%が血合い

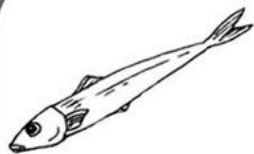
脳の老化予防
動脈硬化予防
美肌効果 脳卒中予防

DHA・EPAを摂るレシピ

●動脈硬化・脳血栓の予防



DHA・EPAが豊富なサバとリコピン豊富な赤ピーマンの組み合わせで、血液がサラサラになる。脳血栓、動脈硬化予防に!!



Saury

旬 = 秋

サンマ 「秋刀魚」

骨粗しょう症予防、貧血改善に有効。夏バテ対策にも

〈効果〉栄養補給、血栓予防、骨粗しょう症予防、貧血の改善

サンマは、栄養価が非常に高く、健康効果のある魚です。からだの疲れをふきとばし、栄養補給にも最適です。

とくにビタミンDやB₁₂が多いことが、大きな特徴です。

ビタミンDは、腸内でカルシウムやリンの吸収を促進し、骨をじょうぶにするのに役立ちます。サンマはカルシウムも含むため、骨粗しょう症の予防に優れた魚といえます。

ビタミンB₁₂は、赤血球をつくるという造血作用があります。鉄分も含まれるので、貧血予防や改善にたいへん有効で、ビタミンB₁₂は、血合い（身の赤黒い部分）にとくに多く含まれています。

ほかの青魚と同様に、EPAやDHA、オレイン酸といった脂質も豊富。血栓を予防し、脳の働きを高めてくれます。

また、サンマのタンパク質を構成するアミノ酸は、質や量ともにすぐれたもの。ビタミンAやEのほか、各種のビタミン、ミネラルも豊富に含まれています。

ビタミンB₁₂

貧血予防

赤血球を殖やす

ビタミンD

骨をじょうぶに！

骨粗しょう症予防

太めの方が脂が
のっている！

ビタミンCが
焼けこがしの
発ガン性を抑制



ビタミンA・E

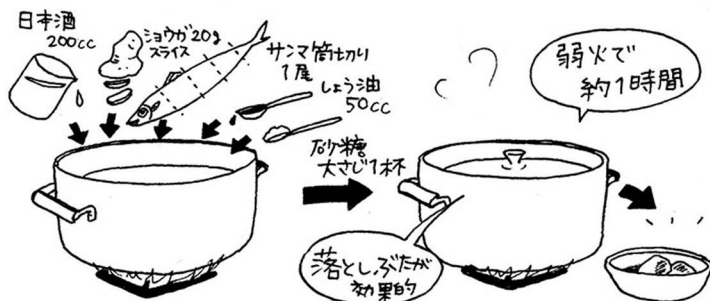
はらわたにタップリ

免疫力向上
ガン予防
不妊症改善
精子機能増強

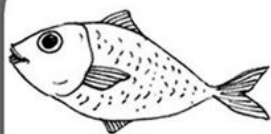


サンマのショウガ煮

●骨粗しょう症予防



骨ごと食べられるのでカルシウムたっぷり。サンマのビタミンB₁₂と保温効果の高いショウガで貧血や冷え性予防の効果もある。



Sea bream

旬 = 冬～春

タイ

鯛

消化吸収のよい、高タンパク質・低カロリーの栄養食

〈効果〉高齢者・病人の栄養補給、ダイエット食、強心・強肝作用

お祝いの席には欠かせない、日本人にとって魚の代表でもあるタイ。高タンパク質・低カロリーで、消化吸収がよい魚です。

そのため、高齢者や病気の人のほか、糖尿病、肥満、脂肪肝、高血圧や血栓症といった生活習慣病をわずらっている人の栄養源としてピッタリ。もちろん、ダイエット食としても適しています。また、白身魚特有のタウリンを多量に含んでいます。

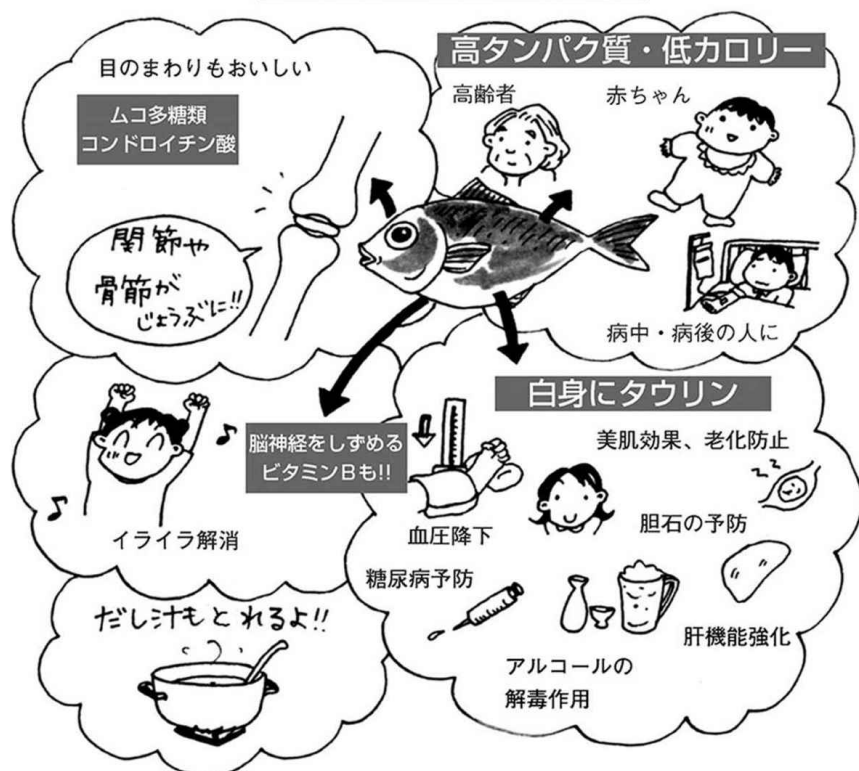
タウリンには、さまざまな薬効があります。胆石の予防に肝機能の強化、コレステロール値を下げる作用、血圧の正常化、強心作用、アルコールの解毒、精力の増進といった効果を期待できる栄養素なのです。

淡泊なのにおいしいのは、グルタミン酸やイノシン酸といった、うまみ成分を含み、アミノ酸のバランスがよいため。

「腐ってもタイ」といわれるように、鮮度がおちても味は変わりにくいのが特徴です。

タイの頭は、エネルギー代謝を促進するビタミンB₂や、ゼラチン質の補給、冷え性の改善に効果があります。

腐ってもタイ 魚の王様



うしお汁

●母乳の分泌促進



ウロコをとり、塩をふって湯通しし、水で洗う。昆布だしで弱火で煮て、塩と酒で味つけすれば、うしお汁のできあがり。



Cod

旬 = 冬

タラ

「鰯」

高タンパク質・低カロリー。肝臓やタラコも栄養満点

〈効果〉認知症の予防、からだを温める、利尿作用

白身魚のタラもタイと同様、脂肪分が非常に少なく、高タンパク質・低カロリーの健康食品。肥満や生活習慣病の予防や改善に最適です。

白身魚にしては、ビタミンAやD、Eを比較的多く含んでいます。ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を高め、骨を強くし、虫歯を防ぐことにも役立ちます。

また、利尿をうながす作用もあるので、二日酔いにもよく効きます。タラの旬は冬。寒くて、ついアルコール過飲になりがちな冬のメニューにピッタリです。

さらに、血行をよくし、からだを温める作用もあり、風邪の予防にも効果的です。

とくに、タラの肝臓は、多量の脂肪と、ビタミンA・Dが含まれています。これは、「肝かん油ゆ」として、乳幼児や成長期子どもたちの栄養食品として親しまれてきました。

また、タラコはスケトウダラの卵巣で、白子はマダラの精巣のこと。強壮・強精効果があります。さらに、血中コレステロール値を低下させるタウリンも多く含まれています。

高タンパク・低カロリーの健康食！



タラはタラでもこんなにちがう!!

脂質量

銀ダラ>タラ

17.7 g 047 g

タラコの話

ビタミンB₁・

B₂・E、

亜鉛が豊富！

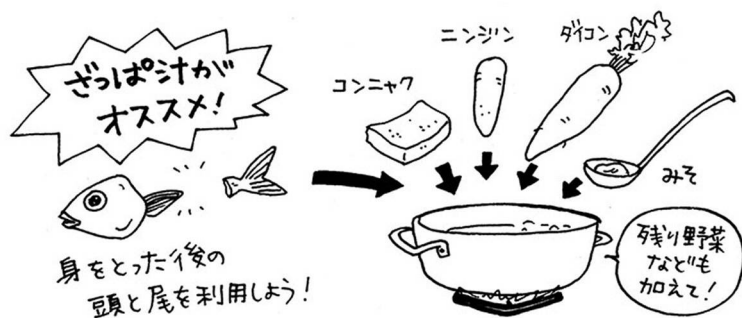
味覚障害
予防



美肌効果

免疫力アップ

●冷え性の改善



タラの頭や尾、肝、白子などを、野菜やみそといっしょに煮たてる。からだを温める効果がとても高い。



Eel

旬 = 夏

ウナギ

鰻

ビタミンAが豊富で、夏バテや視力低下の予防に有効

〈効果〉夏バテ・視力低下予防、美肌効果、血栓予防

夏の「土ど用ようの丑うしの日」にウナギを食べるのは、夏バテを防ぎ、スタミナをつけるため。

とくに、夏場に不足しがちな、ビタミンAが豊富です。ガン予防や生活習慣病の予防、視力回復などに役立ちます。

ヌルヌルした部分には、滋養強壮作用のある成分が含まれます。胃腸の粘膜を保護し、消化・吸収を助けてくれる効果もあります。

また、若返りに有効なビタミンE、疲労回復効果のあるビタミンB₁、骨をじょうぶにするビタミンDやカルシウムなども豊富です。

注意!!

幼児、肝臓の弱い人には、
刺激が強すぎるので、
食べすぎに気をつける

ビタミンA

視力回復
美肌効果
疲労回復

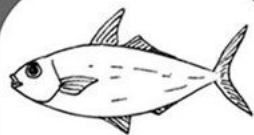


民間療法



●夏バテ・ガン予防

肝を水で洗い、サツとゆで、和風だしに入れて火を通した、肝吸いを食べる。



Tuna

旬 = 冬

マグロ

〔鮪〕

DHAがとくに豊富！

脳の健康のほか、美容にも有効

〈効果〉血栓症・動脈硬化・高血圧の予防・改善

DHAの含有量は、魚ではトップクラス。記憶能力をアップし、脳の老化を防ぎます。

また、高血圧などの予防・改善に役立つEPAも豊富に含まれています。

赤身はとくにタンパク質が豊富で、カロリーは、トロの3分の1というのも魅力。

トロには、血栓を防ぐEPAや、ビタミン類が赤身よりも豊富です。血合い(身の赤黒い部分)には、コレステロール値の低下作用があるタウリン、美肌づくりに有効なビタミンE、貧血予防の鉄分を多く含みます。

DHA

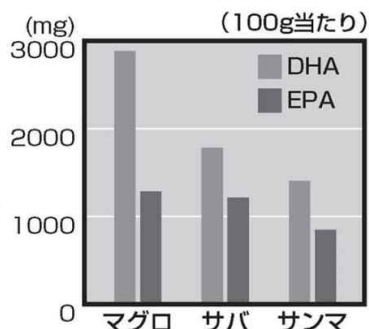
記憶力低下防止
脳の老化防止
動脈硬化予防

EPA

善玉コレステ
ロール



●EPA・DHAの量



民間療法



●コレステロール値を下げる

マグロの刺身とアボカドをごはんにのせ、お好みでしょう油、カツオ節をかけて食べる。

旬＝晩春～晩秋

ア
ジ

鰺

イライラ予防にも効果あり

〈効果〉動脈硬化・高血圧・肝臓病・認知症の予防

骨まで丸ごと食べられる小アジは、骨をじょうぶにするカルシウムの補給にピッタリ。

ビタミンB₁も含まれていて、カルシウムとともに食べられるので、イライラをおさえる作用を発揮します。フライにして、骨まで食べる
といいでしょう。

タウリンも多く含むため、動脈硬化や高血圧、脳血栓、心筋梗塞、肝臓病の予防や、視力低下の予防にも有効です。



美肌づくりにも効果が!!

- ・ DHA ・ EPA
- ・ ビタミンA ・ B ・ E

旬＝冬

ブリ
鰯

栄養満点な青魚で薬効も大

〈効果〉滋養強壮、動脈硬化・血栓症の予防

ビタミンやミネラルが豊富な魚。骨をじょうぶにするカルシウムやビタミンD、貧血予防の鉄分、エネルギー代謝を促進するビタミンB₁、B₂などが含まれています。血合い（身の赤黒い部分）には、血中コレステロール値を下げ、肝臓を強化するタウリンが豊富です。

滋養強壮に有効で、老化予防や美肌効果のほか、視力の低下を防ぎ、イライラを予防する効果も期待できます。

民間療法

● 滋養強壮



長時間煮つけ、やわらかくして食べる。

旬＝夏

アナゴ

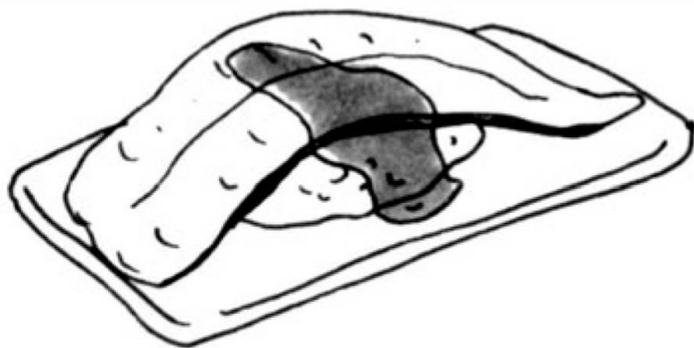
「穴子」

夏バテ予防&眼の健康に

〈効果〉夏バテ防止、視力低下予防、肌あれの改善

アナゴは、夏バテの防止、疲労回復、ドライアイ（眼球乾燥）や視力の低下の予防、肌あれの改善などに有効です。ビタミンAの含有量が非常に多く、ビタミンEも含まれているからです。

アナゴの表面のヌルヌルは、外敵から身を守るためのもの。ムチンというタンパク質でできていて、食べると強壮効果を発揮します。



ヌルヌル成分「ムチン」

- ・ 強壮効果を発揮
- ・ 夏バテ予防にも!!

旬＝夏

ドジヨウ

泥鰌

滋養強壮に効果を発揮

〈効果〉強壮・強精作用、貧血・骨粗しょう症予防

脂質は白身魚程度で含有量は少なく、タンパク質、ビタミンやミネラルが豊富。カルシウムはウナギよりも多く、鉄分もホウレンソウより多く含んでいます。骨粗しょう症や貧血の予防にたいへん有効です。からだを温めて、強精作用を発揮するほか、母乳の出をよくしてくれます。

冬眠するため、冬から春はやせていて、栄養になりません。おいしくなるのは夏の時期です。



●滋養強壮

ゴボウと卵を使った柳川鍋。

旬＝冬

カレイ

鰈

高タンパク・低カロリーの健康食

〈効果〉高タンパク質・低カロリーのダイエット食、肝機能強化、美肌効果

ビタミンB₁・B₂・Dや、アミノ酸のタウリンも多く、疲労回復や肝機能強化、血圧の安定といった効果があります。

とくに、縁側（ひれの付け根の肉）には、美肌効果のあるコラーゲンが豊富です。

小さなカレイは丸ごと唐揚げにして食べると、カルシウムの補給になります。ちなみに、冷凍切り身魚としておなじみの「オヒョウ」もカレイの仲間です。

民 間 療 法

●美肌効果



カレイの煮つけで煮こごりをつくる。

旬＝晩秋～冬

ヒラメ

平目・鰆・比目魚

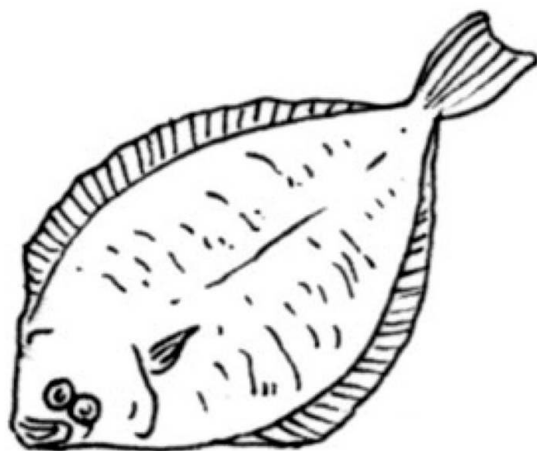
骨の強化、美肌に最適

〈効果〉病人・高齢者の栄養補給、骨粗しょう症の予防、美肌効果

うまみが多く、食感もよいために珍重されるヒラメの縁側。カレイと同様に、美肌効果に有効なコラーゲンをたっぷり含んでいます。

高タンパク質・低カロリーで、消化吸収がよいのが特徴。ビタミンB₁・B₂のほか、タウリンも含みます。胃腸の弱い人や高齢者の栄養補給に適します。

冬場は身がしまり、脂がのっておいしさが最高になるため、「寒ヒラメ」と称されます。



豊富な「ビタミンD」の効果
カルシウムの吸収力アップ



Squid

旬=春~初夏 (スルメイカ)

イカ 「烏賊」

タウリン効果で健康促進！

血行をよくし、老化も予防

〈効果〉美容・ダイエット、強肝・強心作用、胆石溶解、血栓症・ガンの予防

イカは、タウリンが豊富です。アミノ酸の一種であるタウリンは、血中コレステロール値の低下作用や肝臓の強化、胆石の予防・改善、視力回復といったさまざまな薬効をもっています。

低カロリーで、タンパク質は多め。消化・吸収もよいので、ダイエットにピッタリです。

また、造血に不可欠の銅や、老化予防効果のあるビタミンEも豊富。血行をよくして、美容や生活習慣病の予防にも役立ちます。

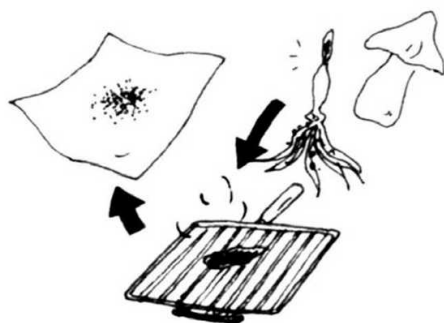
イカ墨には、抗ガン作用などがあります。



タウリン

胆石予防
視力回復
肝臓の強化
神経系機能改善

民間療法



●狭心症の改善

イカ墨を火であぶって粉末にする。これは、狭心症の妙薬といわれる。



Octopus

旬 = 秋～冬

タコ [鰯]

血液サラサラ効果あり。血栓を予防し、肝機能も強化

〈効果〉強肝・強心作用、血栓症予防、強壮・強精作用、貧血の改善

タコはイカと同様、高タンパク質・低カロリー食品。タウリンはより豊富に含まれていて、コレステロールを低下させて血栓症を予防したり、肝臓や心臓の強化、視力の回復といった効果に優れています。

とくに、ビタミンB₂が多く含まれることも特徴のひとつ。ビタミンB₂は、口内炎や肝臓病に有効で、皮膚や髪を保護して、細胞の再生を助け、ストレスをやわらげます。熱に弱いため、生食が理想です。さらに、カルシウムも多く、骨をじょうぶにしてくれます。

ビタミンB₂

亜鉛も多いよ!!

皮膚・髪の保護

味覚障害予防

重金属排出



タウリン

100g中=520mg

肝臓強化



心臓強化



視力回復

かんたんレシピ



カロチンの多いピーマンといっしょに炒めてヘルシーに。味は、塩・コショウでととのえる。



Lobster/Shrimp/Prawn

旬＝一年じゅう

エビ 「海老」

豊富なアミノ酸が血糖値やコレステロール値を下げる

〈効果〉糖尿病・高脂血症の予防、強壮・強精作用、免疫力の強化、毛髪の成長

エビ独特の甘みは、アミノ酸によるもの。とくにベタインというアミノ酸は、血中コレステロール値や血糖を下げる作用があります。

また、疲労回復を助け、強肝・強精作用などの効果があるタウリンも豊富で、生活習慣病予防にも有効。味覚障害を予防する亜鉛や、造血作用のある銅も含まれています。

殻や尾には、骨粗しょう症予防に有効なカルシウムが豊富。免疫力を強化するキチンも含まれます。丸ごと食べられるサクラエビは、子どもや妊婦の栄養食品として最適です。

キチン

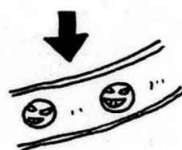


殻・尾



赤い色素は…

アスタキサンチン



悪玉コレステロール
を体外へ排出!!

民間療法



●骨粗しょう症の 予防

エビの殻をからいりして細かくくだき、ゴマや青のりなどを混ぜてふりかけに。



Crab

旬 = 冬

カニ 「蟹」

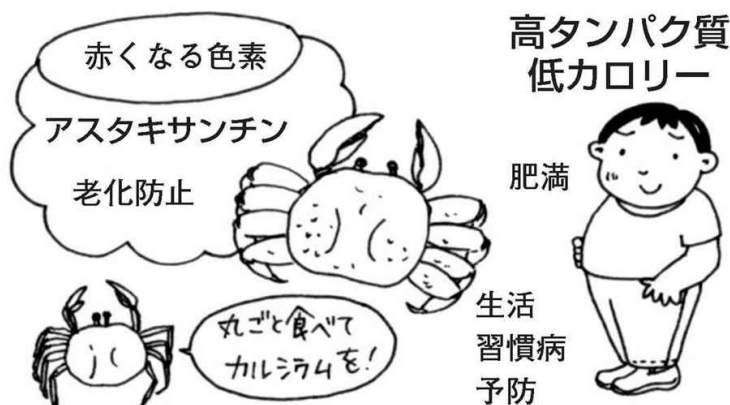
抗酸化作用によってガン予防に有効な、ヘルシー食材

〈効果〉免疫力強化、強心・強肝作用、貧血の改善

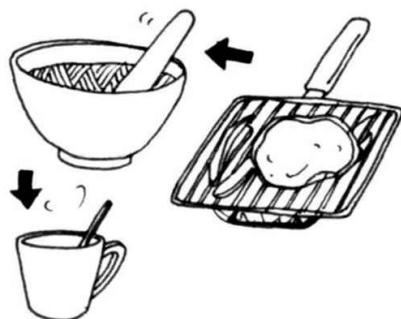
高タンパク質・低カロリーなので、肥満や生活習慣病で悩む人には、格好の栄養食。貧血を防ぐ鉄分や、味覚障害を予防する亜鉛、血圧を正常にするタウリンも豊富です。

ゆでると赤くなるのは、アスタキサンチンというカロチン色素のため。強い抗酸化作用があり、ガン予防のほか、老化を抑える効果も期待されています。

殻に含まれるキチンやキトサンといった成分は、免疫力を強化し、有毒物質を排除したり、整腸作用を発揮してくれます。



民間療法



●腹痛の改善

カニの殻を弱火でじっくりあぶり、くだいて粉末にしたものをお湯で溶いて飲む。



Urchin

旬 = 夏

ウニ 雲丹

免疫力のアップに。眼や脳、肌の健康維持にも効果的

〈効果〉からだを温める（冷え性）、視力低下予防、強壮・強精作用

ビタミンAがとくに豊富。抵抗力の向上、皮膚や粘膜の強化、眼の働きをよくする作用があり、美肌効果やガン予防にも有効です。

脳や神経の働きに重要な役割をはたすビタミンB₁やB₂、リン脂質、グルタミン酸が豊富で、脳の健康を保つ効果があります。

また、強力な保温効果があるため、冷え性にも効果があります。そのほか、強壮・強精作用や、コレステロール値を下げる効果も期待できます。アルコールを解毒する酵素も含まれているので、お酒のお供に最適です。

ビタミンB・グルタミン酸



脳と神経
の働き

ウニはこたついらす



お酒のとも 解毒作用



ビタミンAも
タップリ!

かんたんレシピ



●からだポカポカ

卵に塩、ウニを入れてよく溶き、先に炒めておいたニラといっしょにフライパンで焼く。

旬＝春・秋

アサリ

『浅蜷』

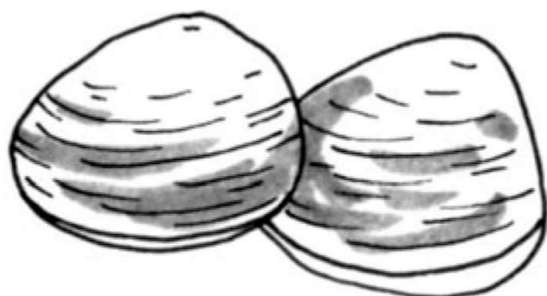
貧血の改善に有効

〈効果〉強肝作用、貧血改善、強壮・強精作用、骨粗しょう症の予防

とくに、赤血球をつくるビタミン B_{12} や鉄分を多く含むのが、アサリの特徴。貧血予防や妊産婦に適した食材です。

血液サラサラ効果や、肝機能を強化するタウリンも豊富。味覚障害を予防する亜鉛や、余分な塩分を排出するカリウム、骨をじょうぶにするカルシウムも含まれます。

多量に含む、うまみ成分のグリコーゲンは、生命のエネルギー源となります。



低脂肪・低カロリー

肥満や生活習慣病をもつ人の

格好のタンパク源

そのうえ栄養豊富!!

旬=春（または夏、または冬）

シジミ
蜆

二日酔い対策にピッタリ

〈効果〉肝臓病・貧血の改善、乳汁分泌の促進

むかしから「シジミは肝臓によい」とされています。

これは豊富に含まれるタウリンのほか、メチオニンやコハク酸などが総合的に作用して、肝機能を強化してくれるため。二日酔いの予防や解消にも効果的です。

貧血予防に有効な鉄分やビタミン B_{12} も豊富。味覚障害を防ぐ亜鉛や、骨をじょうぶにするカルシウムも含まれます。



みそ汁の身もしっかり

食べよう!!

- ・ 肌やのどを強化
- ・ 免疫力アップ



Oyster

旬 = 秋～冬

カキ

「牡蠣」

亜鉛などミネラルがたっぷり。肝臓や視力の回復にも

〈効果〉強壮・強精作用、貧血・不眠・眼精疲労・肝臓病・夜尿症・寝汗の予防・改善

「海のミルク」といわれるほど、栄養豊かなカキ。とくに亜鉛の含有量は、全食品中で断トツのトップ。亜鉛は、味覚障害の予防や有害金属の排出といった大切な働きをします。

鉄分や銅、マンガン、カルシウムなども豊富。造血を促進し、血色のよい肌をつくり、骨をじょうぶにしてくれます。

タウリンがおどろくほど多量に含まれているため、疲労回復や肝臓病にも効果的です。

ほかにも、不眠症や眼精疲労、精力減退などにもバツグンの効果を発揮します。

鉄分を摂る食べ合わせ



亜鉛の王様

一日の亜鉛所要量

大粒 1 個

タウリン

悪玉コレステロールを減らす
生活習慣病予防

民間療法



●夜尿症・寝汗の予防

からだを温める効果のあるカキフライにして食べるとよい。

ストレスをなくす食材

血流をよくし、からだを温めるショウガやシソが有効！

心身に負担（ストレス）が生じると、副腎からアドレナリンやコルチゾールが分泌されてストレスに対抗しようとします。同時に、血管を収縮させて血圧を上昇させ、その結果やがて血流も悪くなり、最終的には、体温が下がっていきます。また、体温が低い冷え性の人、ストレスを受けやすい傾向があります。

「ストレスをなくす食材」としては、血管を拡張し、血流をよくして、からだを温めるニラ、ニンニク、ネギ、タマネギ、ラッキョウなどのアリウム属の野菜や、ショウガがあげられます。

とくに、「ショウガ」と「シソの葉」は、2000年も前から漢方では気を開く＝気分をよくする効能があるとして、自律神経失調やうつ、不眠症の妙薬、半はん夏げ厚こう朴ぼく湯とうの主成分として使われています。

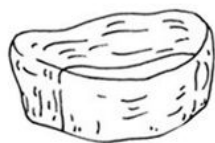
日ごろからショウガ漬けやショウガ紅茶、シソの葉を天ぷらやみそ汁の具にするなど、大いに利用して食べましょう。



Part5

Other Foodstuffs That Can Be Medicines

クスリになるその他の食材



Beef, Pork, Chicken

旬 = 一年じゅう

牛肉・豚肉・鶏肉

体力をつけるために、重要なタンパク源

〈効果〉冷え性の改善、抗うつ作用

肉は、必須アミノ酸を十分に含んだ、良質のタンパク源となる食べ物です。

牛肉は、ビタミンB₂や鉄分が多く含まれていて、からだを温める効果の強いことが特徴。病気の回復期など、体力回復に有効です。

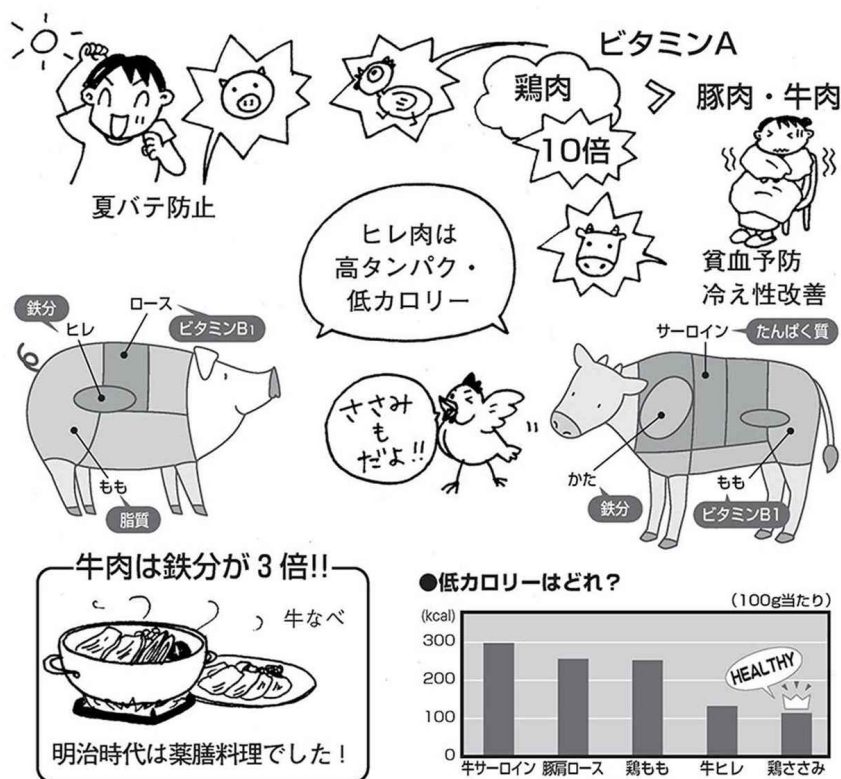
豚肉は、糖質のエネルギー代謝を助けるビタミンB₁を豊富に含んでいます。イライラを防いだり、夏バテ予防や体力の回復などに効果を期待できます。

鶏肉はクセのない味で、タンパク質の量も豊富。ビタミンAは、牛肉・豚肉の10倍も含まれています。

とくにささみは、脂肪分が少ない、高タンパク質・低カロリーーの健康食材。逆に、もも肉や胸肉の皮は高カロリーーな部分です。

これらの肉類に含まれる必須アミノ酸は、脳内物質のセロトニン、ドーパミンなどをつくるために欠かせない要素。人を幸せな気分にして、うつな気分を解消する働きをします。

また、肉類はからだを温める作用があるので、「気持ちを明るくしてくれる」と考えられます。冷え性やうつ気味の人には有効です。



●脳の活性化、美肌効果



「ハトムギと豚肉のおかゆ」

ビタミンB₁が豊富な豚肉のおかゆ。やわらかく煮こんで高齢者や幼児にも。

●疲労回復・むくみ改善



「牛肉とセロリの炒めもの」

ビタミンB₂と鉄分たっぷりの牛肉とビタミンA・Cを含むセロリといっしょに。



Egg

旬＝一年じゅう

鶏卵

最優秀のタンパク質を含む、
滋養強壮効果の高い食品

〈効果〉滋養強壮、保温効果、老化予防

昔から「精がつく食べ物」として重宝されてきた鶏卵。実際に、卵白は食品のなかでも断トツに栄養価の高い、最優秀のタンパク質を含んでいます。

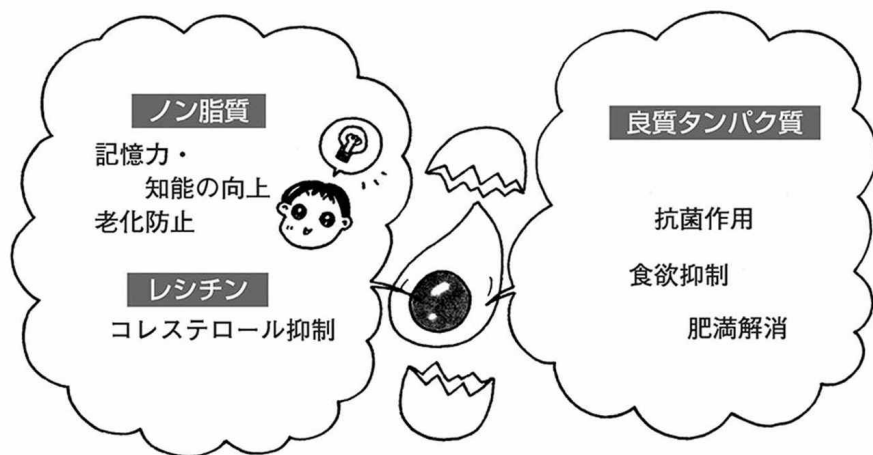
とくに、卵白のタンパク質には、高い抗菌作用を発揮する成分が含まれています。また、卵白は食欲を抑制して、肥満防止に役立つという研究報告もあります。

卵黄に含まれるリン脂質は、脳細胞や神経細胞の成分となっているもの。知能や記憶力の向上、老化の予防に不可欠な成分です。

また、リン脂質のひとつであるレシチンは、体内に吸収されると、コレステロールを減少させる作用を発揮します。

卵は、1個(50g)に約300mgのコレステロールが含まれる、高コレステロール食品。これまでは高脂血症や動脈硬化といった疾患のある人は避けたい食品とされてきました。

ですが、レシチンによるコレステロール低下作用に加えて、血中の脂肪を減少させる不飽和脂肪酸も多く含まれているため、悪影響を及ぼさないという見方もあります。



新鮮な卵の見分け方



卵は「完全栄養食品」!

●卵100g当たりの栄養成分

主な成分	
エネルギー	151kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	51mg
鉄	1.8mg
ビタミンA (レチノール相当量)	150mg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.43mg

民間療法

●風邪の改善



日本酒一合を煮たて、卵を1個入れてよくかき混ぜる。卵酒のできあがり。



Milk, Cheese

旬＝一年じゅう

牛乳・チーズ

カルシウム補給に最適。冷え性の人にはチーズがおすすめ

〈効果〉からだを冷やす（牛乳）、からだを温める（チーズ）

タンパク質とカルシウムがとても豊富な牛乳。しかも、ビタミンAやB₁・B₂のほか、鉄分やマグネシウム、マンガン、リンといったミネラルも豊富に含まれています。

とりわけ、カルシウムの体内吸収率が非常に高いことが大きな特徴です。そのため、成長期の子どもや病人にとって、格好の栄養食であるといわれています。

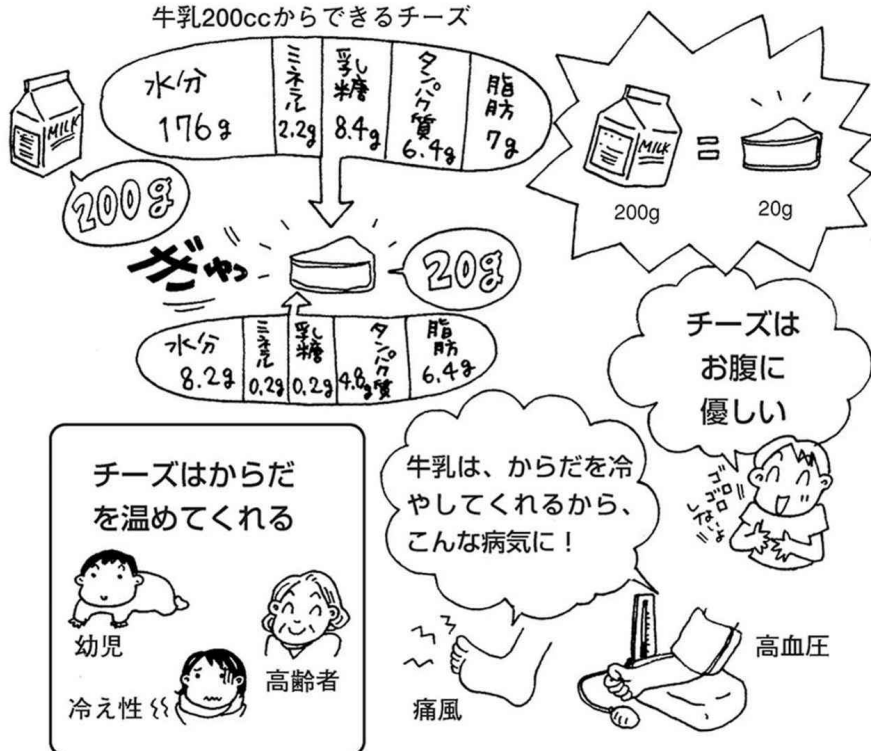
ただし、飽食の時代である現代は、肥満や糖尿病、脂肪肝など、明らかにカロリーの摂りすぎからひきおこされる病気も多いのが事実。単純に「栄養価が高いから健康食品」というのには、疑問も残ります。

また、牛乳を飲むとおなかのはる、下痢をするという人もいます。これは、牛乳に含まれている乳糖を消化する酵素が、小腸に不足しているからで、この消化酵素をもつ人は約20%しかいないといわれるほどです。

牛乳がからだに合わない人は、チーズをおすすめします。チーズは、牛乳に酵素を加えて固めたもの。牛乳の栄養素が凝縮されていて、牛乳より消化吸収のよい食品です。

牛乳1本分の栄養はチーズ1片分！

牛乳200ccからできるチーズ

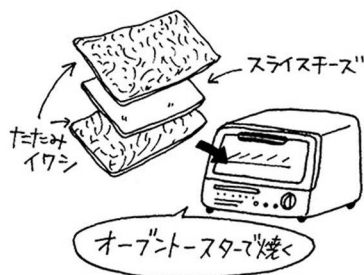


●冷え性改善・美肌効果



鉄分豊富な牛乳にレシチンたっぷりのきな粉を入れて。タンパク質の美肌効果も。

●骨粗しょう症の予防



カルシウムがたっぷりのたたみイワシとチーズの-snackは、骨の健康の促進に。



Salt, Miso, Soy sauce

旬＝一年じゅう

塩・みそ・しょう油

みそ&しょう油は、殺菌&ガン予防を発揮する優良食品

〈効果〉気力・体力を養う、長寿の源となる

みそは、ダイズと塩と麹菌を合わせて発酵させた日本独特の食品。発酵により、ダイズのタンパク質が、より吸収しやすいアミノ酸に変化しています。強精・強壮効果のほか、健脳効果も期待できます。

また、コメに含まれていない必須アミノ酸を含んでいるので、ご飯との組み合わせは栄養的にも優れているのです。

しょう油も、ダイズとコムギ、塩、水と麹菌を混ぜて発酵させてつくる、日本独特の発酵食品。しょう油に含まれるアミノ酸や香りの成分に、高い健康効果があることがわかっています。

人間にとって塩分は、なくてはならないものです。血液には、海水と同じくらいの塩分バランスがあります。急速に塩分を失うと、疲労やめまい、嘔おう吐といった症状があらわれることもあります。

塩分は本来、からだを温め、気力・体力を増やし、健康を保つ上で大切な栄養素。からだの要求に応じて塩分を摂り、しっかり運動することが正しい健康法といえます。



民間療法

●風邪の予防



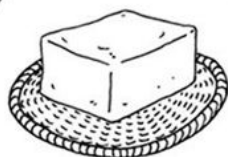
「ネギとみそのスープ」

みその消化促進や殺菌効果に加え、ネギの食欲促進や保温効果で風邪の予防に。

●胃腸病・冷え・貧血の改善



熱い番茶に、しょう油としょうが汁を少量たらして飲む。



Tofu

旬＝一年じゅう

豆腐

更年期障害や骨粗しょう症の予防に有効に作用する！

〈効果〉高脂血症の予防、健脳

ダイズを原料にしてつくられる豆腐は、優れた植物性タンパク質を含む健康食品です。

ダイズは、繊維質が多いため、消化・吸収されにくいという欠点があります。

ですが、豆腐として加工されると、消化吸収率はほぼ100%と、格段にアップします。つまり、ダイズの栄養をほぼ完全に吸収することができるのです。

豆腐の代表的な栄養素としては、コレステロールを抑制し、高脂血症を予防するリノール酸やリノレン酸、脳の働きをよくして、記憶力をアップし、認知症を予防する作用がある大豆レシチンがあげられます。更年期障害や骨粗しょう症を予防する効果のあるイソフラボン、骨をじょうぶにするカルシウムも多量に含まれます。

さらに、ビタミンEも豊富。血行をよくして美肌づくりの作用があり、強力な抗酸化作用によってガン予防効果も期待できます。

また、胃腸の働きをよくして、気力を高め、血液を浄化し、発熱を抑える作用もあるといわれています。

ビタミンE



美肌効果

ガン予防

イソフラボン



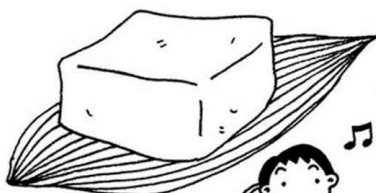
カルシウム

骨粗しょう症予防
更年期障害予防

ビタミンB



皮膚の
健康



冷え性の方は温めて!!



みそ汁の具に! 湯豆腐に



高タンパク質、低カロリー
赤ちゃん・高齢者・
病中・病後の栄養源

●更年期障害の改善



「バナナ味の豆乳ドリンク」

きな粉を入れて、さらに免疫力をアップし、イライラも解消。

●打撲傷の改善



つぶした豆腐半丁に小麦粉 3 分の 1 カップを加えてかき混ぜ、ガーゼにのぼし患部に貼る。



Natto

旬＝一年じゅう

納豆

発ガン物質の発生を防ぎ、
血液をサラサラにする

〈効果〉殺菌・抗菌作用、血栓の融解、発ガン物質の抑制、下痢の改善

納豆は、ダイズの欠点を解消し、消化吸収率がよくなった発酵食品のひとつ。ダイズ本来のすぐれた栄養が凝縮されています。

納豆は、栄養成分はもとより、納豆菌のすぐれた作用の大きいことが特徴です。

納豆1パック(100g)を食べると、約1000億個の納豆菌が腸のなかに入ります。腸内の悪玉菌や病原菌を殺して、下痢や便秘の解消はもちろん、発ガン物質の発生まで防いでくれます。

また、納豆は、肝臓を強くしたり、抗脂血作用をもつビタミンB₂やB₆は、ダイズよりも豊富です。

血液をサラサラにして、脳梗塞や動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つ、ナットウキナーゼも有します。

タンパク質をアミノ酸に分解する成分のほか、でんぷんをブドウ糖にするアミラーゼ、脂肪を分解するリパーゼといった、さまざまな消化酵素も含まれています。消化率がよりよくなるので、病人や高齢者にとって有効な健康食品といえます。

ナットウキナーゼ

脳梗塞予防
動脈硬化予防



ビタミンB₁・B₆

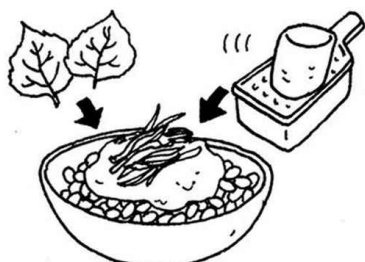
の含有量

納豆>ダイズ

納豆菌
約1000億個！

下痢・
便秘の解消
ガン予防
肝機能向上

ダイコンおろしと青ジソをプラスしてビタミンA・Cを補おう



二日酔いに！



肝臓でのアルコールの分解を助けてくれる!!

●下痢の改善



ペースト状にした納豆をみそ汁ができあがる直前に入れて、納豆汁にして食べるとよい。



Pickled ume

旬＝一年じゅう

梅干し

解毒や疲労回復の効果大！

万病の予防&改善に役立つ

〈効果〉食欲増進、疲労回復、下痢時の殺菌作用、風邪・二日酔いの改善

梅干しには、強力な殺菌作用や防腐作用があります。また、老廃物や毒物を解毒する作用もあり、下痢や腹痛時に有効だけでなく、血液の浄化もしてくれます。

そのおもな働きをしているのは、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸などの有機酸です。消化を促進したり、整腸作用もあります。

とくにクエン酸は、疲労物質である乳酸を分解するため、疲労の回復を早めてくれます。

一日最低1個の梅干しは、万病の予防・改善につながるといわれています。

クエン酸パワー



解毒作用

腹痛
下痢



民間療法



●風邪・二日酔いの改善

黒焼きして熱湯を注いで飲めば風邪対策に。お茶に入れて飲むと、二日酔いに効果的。

旬＝一年じゅう

黒砂糖・ハチミツ

ビタミン＆ミネラルが豊富

〈効果〉エネルギー源、骨歯の強化（黒砂糖）、万病の妙薬（ハチミツ）

黒砂糖やハチミツは、エネルギー代謝に必要なB₁やB₂といったビタミンのほか、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルも存分に含まれています。白砂糖には、糖分以外には有効な栄養素がほとんど含まれていません。

ハチミツは、解熱作用や、鎮静・入眠作用、整腸効果があります。また、腸の免疫細胞を活性化させて、ガンを予防することもわかっています。



天然の甘味料

豊富なビタミン、ミネラルが
体内で糖質を利用して燃焼

※黒砂糖のカルシウムは白砂糖
の150倍!!

旬＝一年じゅう

ラツキヨウ

血液サラサラ効果が大

〈効果〉疲労回復、痛みやこり・狭心症・心筋梗塞の予防

ラッキョウには、ニラやニンニク、ネギ、タマネギと同様の薬効があり、血行をよくし、血液をキレイにします。心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈に作用して、冠動脈を拡張したり、血栓を溶かして心筋梗塞を予防する効果もあります。

また、ビタミンB₁の吸収を助けて疲労を回復し、こりや痛みを改善する成分、硫化アリルも含まれています。

民間療法

●心筋梗塞の予防



キカラスウリといっしょに煎じて飲む。

旬＝一年じゅう

ヨーグルト

腸をキレイにする長寿食品

〈効果〉便秘・下痢の改善、さまざまなガン予防、降圧作用

牛乳中の栄養素をそのまま含んでいるヨーグルト。乳酸菌によってタンパク質や脂肪が分解されているため、消化・吸収されやすい食品となっています。

乳酸菌は腸内のビフィズス菌を殖やし、整腸作用を発揮、免疫細胞に働きかけるので、ガンの発症を抑える効果もあります。

さらに、血中コレステロール値を低下させ、血圧も下げる作用もあります。



豊富に含まれる『マンガン』 の効果！

- カルシウムの吸収を助ける
 - ・骨・歯を強くする
 - ・骨粗しょう症の予防

旬＝一年じゅう

植物油

動脈硬化の予防に有効

〈効果〉エネルギー源、動脈硬化の予防、老化予防、美肌効果

油は、貴重なカロリー源。皮膚や組織の健全性を保つために欠かせないものです。

ダイズ油やナタネ油、ゴマ油には、リノール酸が多く、動脈硬化の予防に有効。とくにゴマ油は、コレステロール値を下げる成分が多く、動脈硬化を防ぐ作用はより強力です。

紅花油（サフラワー油）は、リノール酸がもっとも豊富なオイルです。トウモロコシ油は、美肌や若返りに役立ちます。



古代エジプト時代から薬として用いられた「オリーブ油」

- ・ 若返り
- ・ 動脈硬化予防
- ・ 血管病に効果的!!



Vinegar

旬＝一年じゅう

酢

生活習慣病の予防に活躍！

冷え性の人は黒酢がベター

〈効果〉食欲増進、疲労回復、殺菌作用、肥満予防、抗コレステロール

酢の大きな働きには、食欲増進作用があり、疲労物質の乳酸を分解して、疲労回復の効果を発揮します。殺菌作用もあるため、寿司などに使われます。これらは酢酸、クエン酸などの有機酸の働きによる効果です。

また酢は、肥満を防ぎ、コレステロール値を低下させて、脂肪肝を防ぐという作用もあります。高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防に効果を期待できる調味料です。

酢はからだを冷やす食品なので、冷え性の方は、「黒酢」を使ったほうがいいでしょう。

食欲増進

夏バテ防止
病後養療



殺菌作用



乳酸を分解

民間療法



●ガン・高血圧・ 心臓病・糖尿病 予防

リンゴ酢とハチミツ
を小さじ2杯ずつコ
ップに入れ、水に溶
かして飲む。



Tea

旬＝一年じゅう

緑茶・紅茶

カテキン効果で活性酸素を除去。殺菌作用で病気予防

〈効果〉中性脂肪の低下、胃ガンの予防

緑茶に含まれるカテキンは、さまざまな薬効をもっていて、健康を促進してくれます。

脂肪の代謝を促し、血中コレステロール値や中性脂肪値を低下させる作用があります。

殺菌・抗毒作用もあり、コレラ菌やO-157、風邪ウイルスなどを殺菌。ピロリ菌にも有効で、胃潰瘍や胃ガンを予防します。

活性酸素をとり除く作用も強く、ガンをはじめとした万病の予防効果があります。

さらに、緑茶にはビタミンCもタップリ。風邪の予防や美肌効果に、大いに役立っているのです。また、緑茶や紅茶のカフェインには、覚醒作用、利尿作用があり、ストレス解消にも役立ちます。

緑茶はからだを冷やす食品。冷え性の人が飲みすぎると、冷えに拍車をかけることも。

その点、紅茶はからだを温める作用をもっている飲み物です。

また、カテキン類も、お茶のなかでは玉露に次ぐほどたくさん含まれています。紅茶をたくさん飲む人は、脳卒中になりにくいという研究報告もあります。

紅茶＝発酵させて乾燥

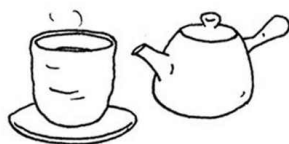


からだを
温める

風邪気味
運動不足の人に

脳卒中予防

緑茶＝無発酵



カテキン

殺菌・解毒



ビタミンC

胃潰瘍・胃ガン予防
コレステロール値抑制

— カフェインの効き目 —

イライラ解消



覚醒作用

カテキン含有量

緑茶 玉露 紅茶



民間療法

●風邪の初期症状・肥満解消



紅茶に、ショウガのしぼり汁とハチミツを適量入れ、一日数回、毎日飲むとよい。からだが温まり、利尿効果もある。

●風邪など、のどの痛みの改善



緑茶でうがいをする。



Cocoa, Chocolate

旬＝一年じゅう

ココア・チョコレート

カカオ・ポリフェノールでガン予防&ストレス対策

〈効果〉からだを温める、強壮・強精作用

カカオを原料としてつくられるココアやチョコレートには、多量のポリフェノールが含まれています。その量は、赤ワインよりもはるかに多いといわれるほどです。

カカオ・ポリフェノールの薬効は多く、代表的なのは、活性酸素の働きを抑え、コレステロール値を低下させる作用。ガン予防のほか、動脈硬化といった生活習慣病を予防する効果も期待されています。

さらに、身体的&心理的ストレスに対しての抵抗力が強まり、アレルギーにも効果があるといわれています。

ココアは、ビタミン類のほか、鉄分、マグネシウムといったミネラルも豊富。食物繊維も多く、整腸作用を促進して、余分なコレステロールや脂肪などを排泄してくれます。

チョコレートも、カルシウムやマグネシウム、亜鉛や鉄分などのミネラルや、食物繊維を含む栄養食品。また、チョコレートの香りが、集中力や注意力、記憶力を高めることもわかっています。

カテキンも豊富

老化防止
ガン予防
感染症予防



チョコレートは
太らない!?



虫歯予防?

カカオ成分が
虫歯菌を
抑制!!



ポリフェノールの王様

動脈硬化の予防
アレルギー予防

花粉症に!!

ストレス
解消



病原菌や細菌を抑制



集中力アップ!!



民間療法

●整腸作用、便秘解消



食物繊維たっぷりのココアと寒天を使ったチョコレートゼリーは、整腸作用があり、便秘解消に!!

●免疫力向上



「ココアバナナ豆乳」
豆乳にココアパウダーとバナナをミックスしたドリンク。



Red Wine

旬＝一年じゅう

赤ワイン

ガンや生活習慣病を予防する、ポリフェノールが豊富

〈効果〉造血作用、からだを温める、動脈硬化の予防

赤ワインは、動脈硬化を予防する善玉コレステロールを増やす、ポリフェノールの量が豊富で、白ワインの約10倍もあります。

ポリフェノールは、心臓病や脳梗塞、ガンの予防、さらにはストレスの解消にも効果を発揮します。

また、造血成分の鉄分も多く、血行をよくする働きもあります。赤ワインの渋みは、抗酸化作用のあるカテキンによるものです。

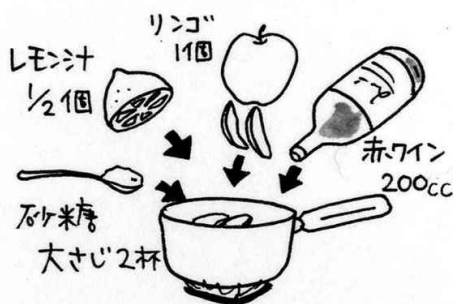
冷え性や貧血、風邪、生理不順といった、さまざまな病気の予防や改善に役立ちます。

リスベラート

ポリフェノール



かんたんレシピ



●リンゴのコンポート

リンゴをくし型に切り、赤ワイン・砂糖・レモン汁で煮こむ。



Sake

旬＝一年じゅう

日本酒

からだを温めて血行をよくし、生活習慣病を予防

〈効果〉ガン予防、からだを温める

コメを発酵させてしぼった日本酒には、原料や発酵で得られる栄養素が、そのまま含まれています。栄養素が高く、アミノ酸やビタミン、ミネラルも豊富です。

また日本酒は、血行をよくして、からだを温める効果がバツグンです。血栓を溶かす作用や抗酸化作用もあるため、ガンや生活習慣病を予防する効果もあります。

ただし、飲みすぎは禁物。一晩で体内のアルコール成分を十分に分解し、薬効を期待するには、2合が限度です。

血行促進

肩こり
腰痛に



アラニン

アルコール代謝
改善作用



ワイン



筋肉・たんぱく質を
つくるアミノ酸も
3倍以上!!

民間療法



お肌
スベスベ

●血圧安定

コップ2～3杯の日本酒を湯ぶねに加える。



Beer

旬＝一年じゅう

ビール

利尿作用により胆石を予防。適量なら動脈硬化予防も

〈効果〉動脈硬化・胆石の予防

ビールも、大麦の麦芽とポップを原料にして発酵させた醸造酒。原料に由来するビタミンやミネラルがバランスよく含まれます。

とくに、ビタミンB群が豊富で、タンパク質の代謝を促進する葉酸も多く有します。

また、利尿作用があり、原料のホップがカルシウムの排泄を促すため、胆石を予防する効果があります。

一日大ビン2本以内の適度な量を飲むと、動脈硬化を予防する作用を期待できます。

血行促進



飲みすぎに注意



一日大ビン2
本以内で動脈
硬化予防

ビタミンB、カリウム

健胃



更年期障害
予防

酵母



整腸作用

民間療法



●風邪の改善

ビールを温めて飲む。
ドイツの民間療法。

おなら対策

消化不良を防ぎ、和食中心の食事を！

「おなら」は、かんたんにいえば、十分に消化吸収されなかった胃腸の食物残滓が分解発酵、または腐敗してガスになったものです。

要するに、おならの原因としては「食べすぎ」がいちばん多いわけです。しかし、食事の前後に水やお茶などを飲みすぎると、胃液や腸液などの消化液が薄まり、十分に消化ができないために、おならの原因になります。また、動物性食品のとりすぎの場合も、腸内にアミン・アンモニア・スカトール・インドールなど、おならの原因の有害物質を作ってしまいます。

さらに、便秘により長時間、腸内に便がたまることもおならの原因になります。

おなら対策としては、和食中心の食事をよくかんで腹八分目に食べる、おなかの調子をよくするために腹巻きを着用したり、軽い腹筋運動をする、ということが効果的です。



もぐ



おわりに

自然の食べ物の薬効で健康に

「薬食同源」という言葉がありますが、「薬と食べ物はもともとは同じもの」という意味です。

肉食動物の犬や猫さえも、体調を崩すと路傍の草を食べて体調を整えようとしている光景を、時々見かけることがあります。

われわれ人間も、洋の東西を問わず、現代のような化学薬品がつくられる前は、身の回りにある草や野菜や果物、ときには魚や魚介などの小動物を食べることにより、病気や体調不良を改善してきたわけです。

「食べ物」のなかにある「薬効」を、長いあいだの経験と知恵により体得し、健康づくりに役立ててきた、ということになります。

その後、西洋の科学は、「食べ物」から薬効成分のみを抽出することに成功し、やがてそれを科学的に合成して、薬を作るようになるわけですが、薬効成分のみから成る薬は、副作用も併せもつ、という欠点があります。

その点、自然の食べ物がもつ薬効成分には有害作用はありません。本書に記したショウガやニンジン、ニンニク、タマネギ……などをはじめ、種々の「薬食」を日常の食生活に大いにとり入れて、ますますの健康を得てほしいと思います。

毎年30兆円もの莫大な医療費が使われているにもかかわらず、病気や病人の人は増え続けています。われわれは、「自分の健康は自分で守る」という気概が必要なのではないでしょうか。

なお、本書の《民間療法》は、体質によってトラブルをひきおこす場合がありますのでご注意ください。とくに肌に直接施術する療法で、肌にトラブルをひきおこした場合には、ただちに施術を中止してください。

最後に、本書の企画・編集を担当して下さったP H P研究所の菱田美鳥氏に、この場を借りて御礼を申し上げたいと存じます。

二〇〇七年三月

石原結實

栄養素で わかる！ 効能と食材

● ビタミン

	主な作用・効能	欠乏症状・病気	食 材
ビタミンA	成長、皮膚粘膜・視力・免疫などの働きに関与する	成長不良、乾燥肌、視力低下、免疫低下	カブ、カボチャ、ニンジン、キャベツ、セロリ、レタス、トウガラシ（カロチン）、海藻類、アボカド、カキ（柿）、スモモ、パパイヤ、ミカン、アナゴ、イワシ、ウナギ、カツオ、コイ、サンマ、スズキ、タラ、ドジョウ、ハモ、ウニ、鶏肉、鶏卵、牛乳、チーズ、ココア、チョコレート、ヨーグルト
ビタミンD	骨・歯の代謝	骨軟化症、骨粗しょう症	キノコ類、イワシ、カレイ、サンマ、スズキ、タラ、ドジョウ、ヒラメ
ビタミンE	老化予防、抗動脈硬化、生殖	不妊、老化、動脈硬化	カボチャ、ホウレンソウ、パセリ、海藻類、コメ（玄米）、ダイズ、ゴマ、ピーナッツ、アボカド、ブドウ、ミカン、クルミ、アナゴ、イワシ、ウナギ、サケ、サンマ、イカ、植物油、ココア、チョコレート、豆腐
ビタミンK	止血、肝機能	出血、肝機能低下	キャベツ、ホウレンソウ、ダイズ、カキ（葉）、納豆

ビタミンB ₁	炭水化物(糖)の代謝	かっけ、疲労	カブ(葉)、ニンニク、ピーマン、ハクサイ(ぬか漬けにすると増)、シソ、セロリ、タマネギ、トウガラシ、レタス、サツマイモ、サトイモ、コメ(玄米)、コムギ(小麦胚芽)、ソバ、ダイズ、海藻類、キノコ類、イチジク、スイカ、パイナップル、バナナ、ビワ(葉・種)、ブドウ、メロン、ウナギ、カレイ、コイ、ドジョウ、ヒラメ、アワビ、ウニ、タコ、豚肉、牛乳、チーズ、鶏卵、黒砂糖、ハチミツ、ラッキョウ、豆腐、ココア、チョコレート、ビール
ビタミンB ₂	解毒	口内炎、舌炎、肌あれ、肝臓病	カブ(葉)、ネギ、ピーマン、シソ、セロリ、タマネギ、トウガラシ、ハクサイ(ぬか漬け)、レタス、サトイモ、大豆、海藻類、キノコ類(マツタケ)、コメ(玄米)、コムギ(小麦胚芽)、ソバ、イチジク、スイカ、パイナップル、バナナ、ブドウ、メロン、イワシ、カツオ、カレイ、コイ、サケ、サバ、タイ、ドジョウ、ヒラメ、アサリ、アワビ、ウニ、シジミ、タコ、牛肉、牛乳、チーズ、鶏卵、黒砂糖、ハチミツ、ココア、チョコレート、ヨーグルト、豆腐、納豆

	主な作用・効能	欠乏症状・病気	食 材
ビタミンB ₃ (ニコチン酸)	糖・脂質代謝	ペラグラ（皮ふ炎、 口内炎、下痢）	ネギ、コメ(玄米)、コムギ（胚芽）、 ピーナッツ、ブドウ、アジ、イワシ、 カツオ、サバ、マグロ、タラコ、 酵母、レバー
ビタミンB ₅ (パントタン酸)	体内のすべての 代謝に関与	白髪、神経疲労、 手足のしびれ	ジャガイモ、緑葉野菜、コメ(玄米)、 コムギ（胚芽）、豆類、ピーナッツ、 鶏卵、ロイヤルゼリー、レバー、 ビール
ビタミンB ₆ (ピリドキシン)	タンパク代謝	貧血、皮膚病、 神経炎、早老	キャベツ、ピーマン、ニンジン、 海藻類、コムギ（胚芽）、ダイズ、 ピーナッツ、バナナ、イワシ、 カツオ、サケ、サンマ、マグロ、 魚肉、牛乳、納豆、レバー、酵母
ビタミンB ₁₂ (コバラシン)	核酸の合成、 タンパク代謝	悪性貧血、疲労、 無気力	海藻類、コムギ（胚芽）、カツオ、 サンマ、アサリ、カキ(牡蠣)、シジミ、 しょう油、みそ、レバー、酵母
ビタミンB ₁₇ (アミグダリン)	抗ガン作用	ガン	ウメ、サクランボ、モモ、ピワ （種・葉）、リンゴ・アンズ(種子)、 モヤシ、ソバ、アワ

コリン	抗脂肪肝、 神経機能	脂肪肝、胆石	緑葉野菜、コムギ（胚芽）、豆類、 ソバ、種子、ビール、レバー
ビタミンC	膠原繊維の合成、 免疫力増強	出血、感染	カブ（葉）、キャベツ、ダイコン、 トマト、ネギ、ピーマン、 ハウレンソウ、レンコン、キュウリ、 シソ、セロリ、タマネギ、 トウガラシ、ナス、ハクサイ、 パセリ、レタス、サツマイモ、 ジャガイモ、海藻類、アボカド、 イチゴ、イチジク、カキ（柿）、 キウイフルーツ、グレープフルーツ、 スイカ、パイナップル、バナナ、 パパイア、ブドウ、ミカン、メロン、 リンゴ、レモン、カキ（牡蠣）、緑茶
ビタミンP	Cの働き強化	出血、潰瘍	トマト、ピーマン、ナス、ミカン、 レモン、ソバ
ビタミンU (キャバジン)	組織の新生、 解毒、強肝	潰瘍、肝臓病	キャベツ、セロリ、パセリ、 アオノリ、アスパラガス、鶏卵、牛乳

●ミネラル（土の中の成分＝金属元素）

	主な作用・効能	欠乏症状・病気	食 材
ナトリウム (Na)	浸透圧、酸・アルカリの調節	低血圧、労働意欲低下、疲労	キャベツ、トマト、ホウレンソウ、レタス、海藻類、塩
塩素 (Cl)	浸透圧、酸・アルカリの調節	消化障害	キャベツ、パセリ、ジャガイモ、塩
カルシウム (Ca)	骨・歯、神経、筋肉の働き調節	骨粗しょう症、不眠、過敏、頻脈	カブ、キャベツ、トマト、ニンジン、ネギ、ホウレンソウ、シソ、ハクサイ、パセリ、レタス、ダイズ、海藻類、イチジク、スモモ、バナナ、ブドウ、ミカン、ゴマ、アユ、イワシ、カレイ、コイ、シラス、ソバ、黒砂糖、ハチミツ、ココア、チョコレート、ビール、ヨーグルト、豆腐
リン (P)	骨、神経、核酸の成分	骨粗しょう症、脳神経の働き低下	ゴボウ、ニンジン、ネギ、ホウレンソウ、キュウリ、シソ、タマネギ、パセリ、レタス、ジャガイモ、海藻類、ミカン、ウニ（リン脂質）、牛乳、チーズ、鶏卵

マグネシウム (Mg)	タンパクの合成、鎮静作用	精神不安定、心臓発作	ダイコン、トマト、ホウレンソウ、セロリ、レタス、海藻類、コメ（玄米）、コムギ（胚芽）、ブドウ、アユ、牛乳、チーズ、ココア、チョコレート、ビール
カリウム (K)	酸・アルカリの調節、利尿作用	筋力低下、心臓障害、低血糖	カブ、トマト、ニンジン（琥珀酸カリウム塩）、ホウレンソウ、キュウリ、パセリ、レタス、サツマイモ、ジャガイモ、海藻類、キノコ類、コメ（玄米）、カキ（柿）、スイカ、スモモ、バナナ、ブドウ、ミカン、メロン、黒砂糖、ハチミツ、豆腐、ココア、チョコレート、ビール
鉄 (Fe)	血色素の合成、細胞性免疫に関与	貧血、免疫力低下	カブ、キャベツ、ダイコン、ホウレンソウ、レンコン、シソ、セロリ、ハクサイ、パセリ、レタス、海藻類、コメ（玄米）、コムギ（胚芽）、ソバ、イチゴ、スモモ、ブドウ、ゴマ、イワシ、カツオ、コイ、サバ、ドジョウ、アサリ、アワビ、カニ、カキ、シジミ、牛肉、牛乳、チーズ、黒砂糖、ハチミツ、豆腐、ココア、チョコレート、赤ワイン

	主な作用・効能	欠乏症状・病気	食 材
銅 (Cu)	造血作用	貧血、白血球減少、白髪	コメ(玄米)、コムギ(胚芽)、ゴマ、キウイフルーツ、イカ、カキ(牡蠣)
イオウ (S)	アミノ酸の合成	脱毛、湿疹、シミ	キャベツ、ニンジン、タマネギ、パセリ、ジャガイモ
ヨード (I)	甲状腺ホルモンの原料	貧血、知的障害、成長不良	キャベツ、ハウレンソウ、海藻類、ダイズ、イワシ、カツオ、サバ、カキ(牡蠣)
亜鉛 (Zn)	核酸、タンパクの合成、酵素の成分	成長不良、精力低下、味・嗅覚低下	ハウレンソウ、キャベツ、コメ(玄米)、コムギ(胚芽)、ゴマ、アユ、アサリ、イカ、カニ、カキ、タコ、鶏卵、黒砂糖、ハチミツ、豆腐、ココア、チョコレート
フッ素 (F)	骨・歯の生理に関与	虫歯	ニンジン、ニンニク、ヒマワリの種、チーズ、海水、芝エビ、煮干し、抹茶、ゼラチン

マンガン (Mn)	生殖機能、乳腺の機能	糖尿病、精力低下、消化障害	ネギ、ハウレンソウ、海藻類、アユ、カキ(牡蠣)、牛乳、チーズ、ヨーグルト
コバルト (Co)	ビタミンB ₁₂ の構成成分	悪性貧血	緑葉野菜、サヤインゲン、モヤシ、干しヒジキ、カキ(牡蠣)、ハマグリ、ズワイガニ、牛乳、納豆、レバー
クローム (Cr)	インスリンと協同作用	糖尿病、コレステロール上昇	海藻類、シイタケ、コメ(玄米)、コムギ(胚芽)、ソバ、アナゴ、ホタテ、牛乳、鶏肉、黒砂糖、レバー、ザーサイ
セレン (Se)	抗酸化	早老、肝障害、発ガン	野菜全般、海藻類、シイタケ、イワシ、カツオ、カレイ、ワカサギ、ホタテ、海水
ケイ素 (Si)	皮膚・毛・骨・歯の生理作用	脱毛、シワ、爪の虚弱化	キュウリ、タマネギ、ニンジン、ピーマン、ハウレンソウ、コメ(玄米)、ピーナッツ、イチゴ、ブドウ、リンゴ、ホタテ

石原結實（いしはら・ゆうみ）
医学博士

1948年、長崎市生まれ。長崎大学医学部卒業後、同大学大学院医学研究科博士課程修了。スポーツ医学と栄養学の面から白血球の働きを研究する。現在、イシハラクリニック院長として漢方薬と食事療法指導によるユニークな治療法を実践するかたわら、日本テレビ系「おもいっきりテレビ」にレギュラー出演。全国各地で数多くの講演を行なう。コーカサス・グルジア共和国科学アカデミー長寿医学会名誉会員。

著書に『石原式朝だけにんじんジュースダイエット』（海竜社）、『プチ断食ダイエット』（サンマーク出版）、『血液サラサラで、病気が治る、キレイになれる！』『プチ断食健康法』『「医者いらず」の食べ物事典』（以上、PHP研究所）など120余冊ある。

イシハラクリニック（内科）

〔イラスト図解版〕「医者いらず」の食べ物事典

者：石原結實

© Ishihara Yuumi & ZOU JIMUSHO

この電子書籍は『〔イラスト図解版〕「医者いらず」の食べ物事典』
二〇〇七年四月二十七日第一版第一刷発行を底本としています。

電子書籍版

行 者：清水卓智

発行所：株式会社 P H P 研究所

東京都千代田区一番町二一番地
〒102-8331

<http://www.php.co.jp/digital/>

日：二〇一四年十月十四日

本書の無断複写（コピー）は著作権法上での例外を除き、禁じられています。